

令和 4年 7月分

献立表

厚生館保育園

日 / 曜	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (幼児の栄養価)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
11 25 月	夏野菜カレーライス 完了:鶏つくね煮 大根の和風サラダ すまし汁 (まいたけ豆腐こねぎ)	★ 七分付き米 三温糖 ★ 小麦粉 オリーブ油 ★ バター ★ 油 ★ 食パン	★ 牛乳 ★ 豚肉 ★ 豆腐 ★ チーズ ★ のり	なす パセリ だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ キヤベツ いんげん まいたけ にんにく こねぎ	マルゲリータ風トースト 完了:トースト 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g	
12 26 火	ハムピラフ風ごはん カレイのムニエル かぼちゃのラタトゥイユ スープ (ベーコンブロッコリーじゃがいも)	★ 七分付き米 油 ★ バター オリーブ油 ★ 小麦粉 グラニュー糖 ★ 乳:食パン 三温糖 ★ 幼:クラッカー じゃがいも	★ 牛乳 ★ ハム ★ カレイ ★ ベーコン	たまねぎ 人参 コーン缶 マッシュルーム にんにく かぼちゃ しめじ ブロッコリー エリンギ トマトピューレ ピーマン 寒天 すいか みかん缶 もも缶 パイン缶	⑫フルーツポンチ ♥⑳スイカのフルーツポンチ (乳:トースト、幼:クラッカー付き) 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g	
13 27 水	ご飯 卵と野菜の中華炒め 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 (油揚げなすねぎ)	★ 七分付き米 油 ★ ごま油 ★ 三温糖 ★ 小麦粉 ★ 黒砂糖	★ 牛乳 油揚げ ★ 卵 おから ★ 豚肉 ★ かつお節 ★ しらす	エリンギ にんじん たまねぎ なす スナップえんどう ねぎ もやし こまつな	サーターアンダギー 牛乳 0、1歳:すまし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.4 g	
14 28 木	ご飯 鮭のタルタルフライ パイナップルサラダ 味噌汁 (じゃがいも切干大根)	★ 七分付き米 三温糖 ★ マヨネーズ ごま油 ★ 油 じゃがいも ★ 小麦粉 ★ パン粉	★ 牛乳 ★ 鮭 ★ 豚肉	たまねぎ きゅうり レモン 人参 切干大根 パセリ もやし キャベツ ほうれんそう パイン缶	ビビンバ風おにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g	
1 15 29 金	ご飯 厚揚げの豚すき煮 ブロッコリーのカレーマヨ 完了:ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 (玉ねぎにらえのき)	★ 七分付き米 オリーブ油 ★ 三温糖 しらたき ★ 油 ★ マヨネーズ ★ スパゲティ	★ 牛乳 ★ 豚肉 ★ 厚揚げ ★ ツナ缶	ねぎ トマト えのき ブロッコリー たまねぎ もやし には コーン缶 ほうれんそう にんじん にんにく	トマトとツナの冷製パスタ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	
2 16 30 土	タンメン さつまいもの甘煮	★ 中華麺 七分付き米 ★ さつまいも ★ 三温糖	★ 牛乳 ★ 鶏肉 ★ 油揚げ	もやし ねぎ チンゲン菜 にんじん	いなり寿司 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g	
4 月	ご飯 豚肉の大根煮 トマトとオクラのサラダ 味噌汁 (キャベツもやしなす)	★ 七分付き米 ★ ごま油 ★ 三温糖 ★ 小麦粉 ★ バター	★ 牛乳 ★ 豚肉 ★ 卵 ★ あずき ★ わかめ	だいこん もやし トマト なす オクラ きゅうり キャベツ	小倉抹茶ケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	
5 19 火	ご飯 カジキの玉ねぎソース ひじきの煮物 みそミルクスープ (鶏肉にんじんチンゲン菜)	★ 七分付き米 油 ★ はちみつ しらたき ★ 三温糖 ★ 食パン ★ 小麦粉	★ 牛乳 ツナ缶 ★ かつき ひじき ★ 油揚げ ★ 鶏肉 ★ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな チンゲン菜 コーン缶	グラタントースト 完了:トースト 牛乳 0、1歳:すまし汁	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.6 g	
6 20 水	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 厚揚げとなすの煮物 どさんこ汁	★ 七分付き米 ★ ごま油 ★ 三温糖 ★ じゃがいも ★ バター	★ 牛乳 ★ 鶏肉 ★ 厚揚げ	ねぎ たまねぎ なす コーン缶 にんじん にんにく しょうが とうもろこし はくさい	焼きとうもろこし 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g	
7 21 木	しじゅーしー スズキのにんにく醤油焼き 冬瓜と枝豆の煮物 味噌汁 (さつまいも玉ねぎ)	★ 七分付き米 油 ★ 油 ★ 三温糖 ★ さつまいも ★ そうめん	★ 牛乳 刻み昆布 ★ 豚肉 ⑩油揚げ ★ すずき ★ 鶏肉 ★ ⑦ハム	にんじん たまねぎ しょうが ⑦オクラ にんにく ⑪きゅうり とうがん ⑪梅干し えだまめ	⑦七夕そうめん ⑪梅そうめん 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.8 g	
8 22 金	ご飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁 (豆腐なめここねぎ)	★ 七分付き米 ★ 三温糖	★ 牛乳 ⑫うなぎ ★ 鶏肉 ★ 豆腐 ★ ⑧鮭 ★ ⑧わかめ	しょうが ⑫ほうれんそう きゅうり キャベツ なめこ こねぎ	⑧鮭ワカおにぎり ⑫うなぎおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	エネルギー⑧ 537 kcal エネルギー⑫ 523 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g	
9 23 土	⑨肉みそうどん ⑨里芋の煮物 ⑳中華丼 ㉑ポテトサラダ	★ ⑨うどん 油 三温糖 ★ ⑳七分付き米 ⑨里芋 ★ 片栗粉 ㉑じゃが芋 ★ 黒砂糖 ㉑ごま油 ★ 小麦粉 ㉑マヨネーズ	★ 牛乳 ★ ⑨鶏肉 ★ ㉑豚肉 ★ ㉑ハム ★ きなこ	⑨しめじ ㉑にんにく ねぎ ㉑たけのこ にんじん ㉑しいたけ ㉑はくさい ㉑きゅうり ㉑しょうが ㉑コーン	ちんすこう ㉑3色ゼリー(4歳) 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。

・お昼は旬の果物が付きます。

・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

・●マークはおたのしみおやつです。