

令和 元年 7月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き コールスロー 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	棒アイス (0・1歳ゼリー) ビスコ	シーチキン 豆腐 ハム 牛乳 味噌 煮干し	卵 鶏肉 味噌	米 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 ビスコ ソフトせんべい 棒アイス	人参 キャベツ とうもろこし 小葱	玉ねぎ きゅうり えのき茸	569kcal 21.5g 473kcal 17.6g
2	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ	チキン スープ ミルク	(手作り) ひじきおにぎり 牛乳	ハム スキムミルク 牛乳	チーズ ひじき 鶏肉	パスタ 砂糖 ビスケット	油 米 ケチャップ	人参 玉ねぎ きゅうり レモン汁 パセリ	ピーマン キャベツ とうもろこし バナナ	629kcal 25.3g 509kcal 20.0g
3	水	牛乳 ビスコ	ごはん 青椒肉絲 肉団子と春雨のスープ	ハムとキャベツ のサラダ チーズ	(手作り) さつま芋の バタースティック ミルク	牛肉 卵 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 チーズ ハム	米 油 さつま芋 マーガリン オイスターソース	砂糖 はるさめ ごま ビスコ	ピーマン たけのこ 干し椎茸 キャベツ	黄パプリカ 人参 小葱	590kcal 24.3g 499kcal 19.5g
4	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし	かぼちゃ の甘煮 牛乳	プリン マルボーロ	鯖 薄揚げ 牛乳 味噌	白身魚 厚揚げ 煮干し	米 砂糖 油 マルボーロ	かたくり粉 プリン クラッカー	しょうが 人参 キャベツ 小葱	きゅうり もやし なす かぼちゃ	625kcal 25.4g 530kcal 20.2g
5	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ フルーツポンチ	冷奴 牛乳	(手作り) お星さま クッキー 牛乳	合挽肉 煮干し 牛乳 だし昆布	豆腐 鶏肉 卵	米 油 マーガリン マヨネーズ	砂糖 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ 冬瓜 みかん缶 パイナップル缶	きゅうり 赤パプリカ なす 桃缶	649kcal 24.1g 501kcal 18.9g
6	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		590kcal 22.6g 487kcal 19.1g
8	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚のバター醤油焼き 和風サラダ おくら味噌汁	なすのそ ぼろ煮 牛乳	(手作り) パイナップルゼリー 牛乳	鮭 わかめ 豆腐 味噌 煮干し	白身魚 ささ身 牛乳 鶏挽肉	米 砂糖 マーガリン ソフトせんべい	マーガリン かたくり粉	レモン汁 人参 とうもろこし 玉ねぎ パイナップル缶	キャベツ きゅうり おくら 小葱 なす	554kcal 24.9g 424kcal 19.7g
9	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) ミネストローネ ハムサラダ	スクランブル エッグ チーズ	おにぎり せんべい (0・1才せんべい) ミルク	鶏肉 チーズ 卵	ハム スキムミルク 牛乳	パン いちごジャム じゃが芋 マーガリン	パスタ せんべい ビスケット マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ズッキーニ きゅうり	なす ホールトマト キャベツ とうもろこし	556kcal 23.0g 470kcal 20.0g
10	水	牛乳 ビスコ	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが けんちん汁	煮豆 牛乳	(手作り) りんごのコンポート 牛乳	削り節佃煮 煮豚肉 味噌	牛肉 木綿豆腐 煮干し	米 砂糖 糸こんにゃく 金時豆	じゃが芋 油 里芋 ビスコ	人参 さやいんげん 大根 りんご	玉ねぎ ごぼう 小葱 レモン汁	621kcal 21.2g 474kcal 15.5g
11	木	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 豆乳	ささみのマヨネーズ和 牛乳	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 鶏挽肉 昆布佃煮 ささ身	丸天 厚揚げ 豆乳 牛乳	麵 砂糖 クラッカー マヨネーズ	油 米 白湯	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	キャベツ 人参 かぼちゃ きゅうり	619kcal 25.4g 537kcal 23.2g
12	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【誕生会】 七夕寿司 チキンバー (未:鶏のから揚げ) マカロニサラダ 七夕汁 お星ゼリー		バジタブル おとっとと 牛乳	卵 のり 鶏肉 牛乳	桜でんぶ かにかま ハム 煮干し	米 小麦粉 パスタ ゼリー マヨネーズ	砂糖 油 そうめん ビスケット おとっとと	さやいんげん 人参 とうもろこし	キャベツ きゅうり おくら	664kcal 29.1g 556kcal 23.1g
13	土	牛乳	肉井 すまし汁 バナナ		クラッカー 牛乳	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ 煮干し	米 クラッカー	砂糖	玉ねぎ えのき茸 バナナ	しょうが 小葱	604kcal 20.6g 447kcal 15.6g

※7月17日(水)は年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに!

※7月26日(金)は給食室清掃のため、簡易食とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
15	月	海の日										
16	火	牛乳 ベビーせんべい	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	里芋の煮物 チーズ	ミニクローツ サン ミルク	白身魚 薄揚げ 厚揚げ スキムミルク 煮干し	ひじき 大豆 チーズ 牛乳 味噌	米 油 里芋	砂糖 パン ソフトせんべい	さやいんげん 人参 かぼちゃ	しょうが グリーンピース 小葱	545kcal 27.6g 461kcal 21.8g
17	水	牛乳 ビスケット	元気もりもり野菜たっぷり 年長スーパーカレー きゅうりの胡麻和え とうもろこし(年長の	ゆで卵 牛乳	(手作り) スキムプリン サブレ	鶏肉 牛乳	スキムミルク 卵	米 じゃが芋 ごま サブレ	油 砂糖 ビスケット カレールー	なす かぼちゃ ピーマン きゅうり おくら	玉ねぎ 人参 枝豆 すいか とうもろこし	603kcal 22.7g 486kcal 19.3g
18	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ和え バナナ	コンソメ スープ 牛乳	(手作り) おからショ コラ 牛乳	かれい 牛乳 卵	ハム おから ベーコン	食パン 小麦粉 パスタ ケチャップ クラッカー	りんごジャム マーガリン 砂糖 ココア じゃが芋	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース パセリ	人参 バナナ じゃがいも	655kcal 28.8g 482kcal 20.6g
19	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ ミニトマト	魚の幽庵 焼き ミルク	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	ささ身 わかめ 牛乳 だし昆布	卵 スキムミルク 白身魚	うどん 油 米 ビスケット	小麦粉 砂糖 ごま	おくら とうもろこし 玉ねぎ オレンジジュース	かぼちゃ 枝豆 ミニトマト	554kcal 27.2g 475kcal 24.2g
20	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		ビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン ビスケット	ビスケット	バナナ		667kcal 23.0g 488kcal 18.0g
22	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソ テー 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) オレンジ ムースゼ リー	白身魚 ベーコン わかめ 生クリーム レバー	卵 味噌 薄揚げ 牛乳 ゼラチン 煮干し	米 パン粉 じゃが芋 ソフトせんべい	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	もやし 人参 小葱 しょうが	キャベツ ピーマン オレンジジュース	550kcal 21.8g 501kcal 23.4g
23	火	牛乳 ビスケット	タン(大豆クリーム) タンドリーチキン ポテトサラダ	きのこスー プ 牛乳	すいか 牛乳	鶏肉 ハム	ヨーグルト 牛乳	食パン 油 ビスケット カレー粉	じゃが芋 大豆クリーム マヨネーズ	レモン汁 キャベツ きゅうり えのき茸 すいか	玉ねぎ 人参 パセ リ しめじ 干し椎茸	606kcal 24.4g 469kcal 20.0g
24	水	牛乳 ビスコ	親子丼 切干大根の炒め煮 はんぺんと麩の吸い 物	大豆の甘 煮 チーズ	(手作り) トマトゼリー 牛乳	鶏肉 薄揚げ はんぺん 大豆 だし昆布	卵 煮干し わかめ チーズ 牛乳	米 油 麩	砂糖 ビスコ	しめじ 根深ねぎ 干し椎茸 さやいんげん トマトジュース	玉ねぎ 切干大根 人参 小葱 オレンジジュース	549kcal 22.2g 470kcal 20.0g
25	木	牛乳 クラッカー	チキンライス ツナサラダ 卵スープ	ジャーマ ンポテト	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 煮干し	シーチキ ン わかめ ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 小麦粉 クラッカー マヨネーズ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	620kcal 19.3g 557kcal 17.6g
26	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	【厨房掃除】 ホットドック (未:サンドイッチ) ビーフシチュー バナナ	動物チー ズ 牛乳	バームクー ヘン ミルク	ウインナー 牛肉 牛乳	卵 スキムミルク チーズ	パン いちごジャム 油 ビスケット ビーフシチュー	食パン じゃが芋 バームクーヘ ン マーガリン	キャベツ 人参 グリーンピース	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	611kcal 25.7g 544kcal 23.7g
27	土	牛乳	血うどん 厚揚げの煮物 牛乳		せんべい 牛乳	豚肉 厚揚げ	かまぼこ 牛乳	麺 砂糖 白湯	油 せんべい	もやし キャベツ	玉ねぎ 人参	631kcal 27.3g 453kcal 20.1g
29	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁	さつまいも のオレンジ 煮 牛乳	(手作り) カルビスゼ リー	白身魚 薄揚げ わかめ ゼラチン 味噌	青のり 豆腐 牛乳 煮干し カルビス	米 油 砂糖 ソフトせんべい	小麦粉 ごま さつま芋	しょうが きゅうり 人参 小葱 オレンジジュース	もやし キャベツ 玉ねぎ みかん缶	537kcal 22.5g 445kcal 17.3g
30	火	牛乳 ビスケット	冷麺 なすの味噌炒め バナナ	おくら納豆 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム 豚肉 鮭フレーク 納豆	卵 スキムミルク 牛乳 味噌	麺 ごま油 ビスケット	砂糖 米	もやし なす 玉ねぎ 人参 おくら	きゅうり ピーマン 干し椎茸 バナナ	582kcal 26.0g 464kcal 19.1g
31	水	牛乳 ビスコ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	煮卵 牛乳	ドーナツ 牛乳	木綿豆腐 牛乳 卵	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 はるさめ ビスコ	砂糖 油 ドーナツ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	しょうが 人参 もやし	573kcal 21.7g 471kcal 18.7g