

令和 2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	水	牛乳 クラッカー	ごはん 五目卵焼き きゅうりとツナの和え物 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	棒アイス (0・1才ゼリー) ビスコ	卵 シーチキン 薄揚げ だし昆布 味噌	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスコ クラッカー ゼリー	油 ゼリー 里芋 棒アイス ケチャップ	玉ねぎ 人参 キャベツ	ピーマン きゅうり 小葱	558kcal 20.8g 457kcal 16.8g
2	木	牛乳 ビスコ	皿うどん かぼちゃと厚揚げの煮物	かき玉スープ 豆乳	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	豚肉 丸天 かまぼこ 鶏挽肉 かつお節 卵 青のり	厚揚げ 豆乳 牛乳 わかめ 煮干し だし昆布	麺 砂糖 ビスコ	油 米 白湯	もやし キャベツ 人参 さやいんげん	玉ねぎ にら かぼちゃ 小葱	665kcal 29.5g 518kcal 23.2g
3	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	ごはん 青椒肉絲 肉団子と春雨のスープ	粉ふき芋 牛乳	(手作り) きな粉トースト 牛乳	牛肉 卵 きな粉	鶏挽肉 牛乳	米 油 ごま油 マーガリン ビスケット	砂糖 はるさめ 食パン じゃが芋 オイスターソース	ピーマン たけのこ 干し椎茸 パセリ	パプリカ 人参 チンゲン菜	619kcal 24.8g 501kcal 18.5g
4	土	牛乳	ハムテーブル チーズ りんごヨーグルト オレンジジュース		ビスケット 牛乳	ベーコン ヨーグルト	チーズ 牛乳	パン ビスケット		りんご オレンジジュース		541kcal 18.3g 524kcal 19.0g
6	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ おひたし 味噌汁	じゃが芋の そぼろ煮 牛乳	(手作り) スキムプリン	白身魚 薄揚げ わかめ スキムミルク 鶏挽肉	青のり 豆腐 牛乳 ゼラチン 煮干し 味噌 だし昆布	米 砂糖 油	小麦粉 じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが きゅうり もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	531kcal 25.8g 444kcal 21.7g
7	火	牛乳 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 卵 牛乳 だし昆布	鶏肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 小麦粉 ビスケット	マヨネーズ 油 マーガリン 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜 みかん缶 桃缶	きゅうり パプリカ 小葱 桃缶	665kcal 22.8g 517kcal 18.7g
8	水	牛乳 ビスコ	パン(りんごジャム) タンドリーチキン ポテトサラダ	きのこの 豆乳スープ 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 ハム スキムミルク	ヨーグルト 牛乳 豆乳	食パン 油 マヨネーズ ビスコ ケチャップ	りんごジャム じゃが芋 ドーナツ カレー粉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	キャベツ きゅうり えのき茸	632kcal 27.4g 476kcal 21.9g
9	木	牛乳 クラッカー	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) 枝豆ちりめんおにぎり 牛乳	ウインナー ハム しらす干し 鶏肉	粉チーズ スキムミルク 牛乳 チーズ	パスタ 砂糖 クラッカー	油 米 ケチャップ	人参 玉葱 キャベツ レモン汁 枝豆 とうもろこし	ピーマン パセリ きゅうり バナナ	664kcal 26.7g 520kcal 20.7g
10	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:唐揚げ) マカロニサラダ 七夕汁 お星様ゼリー		バームクーヘン 牛乳	かにかま 桜でんぶ 鶏肉 牛乳 だし昆布	卵 のり ハム 煮干し	米 小麦粉 パスタ そうめん バームクーヘン	砂糖 油 マヨネーズ ゼリー ビスケット	さやいんげん キャベツ とうもろこし	きゅうり 人参 おくら	695kcal 30.5g 564kcal 24.2g
11	土	牛乳	焼肉丼 わかめスープ バナナ		クラッカー 牛乳	牛肉 豆腐 だし昆布 煮干し	豚肉 わかめ 牛乳	米 クラッカー	油 焼肉のたれ	キャベツ もやし ピーマン バナナ	人参 玉ねぎ えのき茸	560kcal 19.3g 425kcal 15.6g

※7月31日(金)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の予定です。

また、カレーのネーミングも年長さんが考えてくれる予定です。決まりましたら、食育だより等でお知らせします。お楽しみに！

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		
13	月	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	せんべい 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 牛乳 鶏肉 味噌 だし昆布	米 油 じゃが芋	砂糖 せんべい ビスケット	さやいんげん 人参 なす 玉ねぎ	しょうが グリーンピース 小葱	548kcal 26.6g 458kcal 21.8g
14	火	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 しらす和え 豆腐と青さのすまし汁	大豆の甘煮 牛乳	ミニクロワッサン 牛乳	鶏肉 しらす干し かまぼこ 牛乳 だし昆布	卵 豆腐 あおさ 大豆 煮干し	米 油 パン	砂糖 ソフトせんべい	人参 根深ねぎ キャベツ 小松菜 小葱	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり	615kcal 26.9g 505kcal 22.9g
15	水	牛乳 ビスコ	ごはん コロケ 野菜とベーコンのソテー おくらの味噌汁	鶏肉のマーレード煮 チーズ	すいか 牛乳	合挽肉 ベーコン チーズ 鶏肉 だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 ビスコ	じゃが芋 パン粉 マーマレードシヤム ケチャップ	玉ねぎ もやし ピーマン すいか	人参 キャベツ おくら	570kcal 21.5g 532kcal 22.1g
16	木	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) 白身魚のカレームニエル ハムサラダ 夏野菜スープ	スクランブルエッグ 牛乳	(手作り) オレンジ ムースゼリー	白身魚 鶏肉 生クリーム 卵	ハム 牛乳 ゼラチン	パン いちごジャム マーガリン じゃが芋 クラッカー	食パン 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 カレー粉	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト オレンジジュース	きゅうり とうもろこし なす ズッキーニ	607kcal 26.1g 485kcal 21.0g
17	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 粉ふき芋	魚の幽庵 焼き ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	牛肉 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	豚肉 わかめ 昆布佃煮 白身魚	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 オレンジジュース	きゅうり とうもろこし パセリ	652kcal 29.0g 542kcal 25.4g
18	土	牛乳	焼きそば 里芋の煮物 バナナ 牛乳		せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	青のり	麺 砂糖 焼きそばソース	里芋 せんべい 油	玉ねぎ もやし バナナ	人参 キャベツ	601kcal 19.7g 474kcal 17.0g
20	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) トマトゼリー 牛乳	鯖 薄揚げ わかめ 寒天 だし昆布	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 砂糖 油 さつま芋	かたくり粉 ごま ソフトせんべい	しょうが きゅうり 小葱 オレンジジュース キャベツ	もやし 玉ねぎ トマトジュース 人参	609kcal 26.1g 464kcal 18.5g
21	火	牛乳 ビスケット	ホットドッグ さつま芋チップス (未:さつま芋スティック) オニオンスープ	みかん缶 牛乳	ベジタブル おととと ミルク	ウインナー 牛乳	ベーコン スキムミルク	パン さつま芋 油 おととと	マヨネーズ 砂糖 ビスケット ケチャップ	キャベツ パセリ	玉ねぎ みかん缶	599kcal 20.0g 469kcal 14.3g
22	水	牛乳 ビスコ	ごはん 麻婆豆腐 スパゲティサラダ パイナップル	煮豆 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	木綿豆腐 牛乳	合挽肉 ハム	米 かたくり粉 パスタ 麩 金時豆	砂糖 油 ビスコ マヨネーズ マーガリン 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ キャベツ パイナップル缶	しょうが 人参 きゅうり	687kcal 25.0g 544kcal 18.1g
23	木	海の日										
24	金	スポーツの日										
25	土	牛乳	コロケパン チーズ ぶどうゼリー 牛乳		ミレービスケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 ゼリー 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 レタス	玉ねぎ	628kcal 23.8g 525kcal 20.9g
27	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) フルーツポンチ	ささ身 厚揚げ 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 煮干し 味噌	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	キャベツ もやし 小葱 桃缶 すいか	ピーマン 人参 南瓜 みかん缶 パイナップル缶 キウイ	555kcal 23.1g 429kcal 17.7g
28	火	牛乳 ビスケット	冷麺 なすの味噌炒め バナナ	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ハム 豚肉 鮭フレーク 厚揚げ	卵 スキムミルク 牛乳 味噌	麺 ごま油 ビスケット	砂糖 米 油	もやし なす 玉ねぎ 人参	きゅうり ピーマン 干し椎茸 バナナ	600kcal 26.7g 505kcal 21.2g
29	水	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 チーズ	(手作り) さつま芋の パースティック 牛乳	鶏肉 卵 チーズ ベーコン だし昆布	シーチキン わかめ 牛乳 煮干し	米 砂糖 さつま芋 ごま クラッカー	油 マヨネーズ マーガリン じゃが芋 ケチャップ	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	656kcal 20.8g 561kcal 16.6g
30	木	牛乳 ビスコ	【年長調理体験】 パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) マカロニのケチャップ和え	鶏肉と野菜 のスープ 牛乳	クラッカー ミルク	鮭 ハム スキムミルク	白身魚 牛乳 鶏肉	食パン 小麦粉 パスタ ビスコ クラッカー	いちごジャム マーガリン 砂糖 ケチャップ	レモン汁 人参 パセリ グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	608kcal 30.1g 433kcal 21.9g
31	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	年長スペシャルカレー きゅうりの胡麻和え すいか	ゆで卵 とうもろこし (年長のみ) 牛乳	ヨーグルト マルボーロ	鶏肉 牛乳 卵	スキムミルク ヨーグルト	米 油 ごま ビスケット	じゃが芋 砂糖 マルボーロ カレールウ	なす 南瓜 枝豆 トマト きゅうり すいか	玉ねぎ 人参 ピーマン おくら とうもろこし	644kcal 22.7g 512kcal 19.2g