

2022年 7月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度 初めての食材

なめこ・オクラ・小豆缶・ハム・カルピス・すいか・メロン・デラウェア

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
11	月	午前補食	牛乳	牛乳			502	
25		昼食	ご飯 厚揚げのトマト煮 春雨のサラダ コンソメスープ(しめじ・コーン)	米 厚揚げ ハム	砂糖 オリーブ油	玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト缶・ケチャップ 春雨・きゅうり・人参 しめじ・ホールコーン	コンソメ・醤油 醤油・酢・塩 コンソメ・塩・醤油	17.5 239
		おやつ	ツナサンド	ツナ缶	食パン・じゃが芋・マヨドレ・マーガリン	玉ねぎ	塩	
12	火	午前補食	牛乳	牛乳			504	
26		昼食	豚汁うどん オクラとトマトのサラダ すいか	豚肉・味噌	うどん・サラダ油・酒 砂糖	ごぼう・大根・人参 オクラ・トマト・玉ねぎ すいか	醤油・だし(かつお節・昆布) 酢・醤油	19.4
		おやつ	カルピスヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト・カルピス	砂糖 コーンフレーク			259
13	水	午前補食	牛乳	牛乳			523	
27		昼食	ルーローハン 蒸し鶏 台湾流キャベツ炒め 大根スープ	鶏肉 鶏肉 干しえび	米・ごま油・砂糖・酒 酒・ごま油・砂糖・ごま サラダ油・酒	しいたけ・しょうが・にんにく 長ねぎ キャベツ・人参	醤油・酢・オイスターソース 塩・醤油 塩・鶏がら・醤油	20.1
		おやつ	パイナップルケーキ	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	パイナップル缶	鶏がら・塩	212
14	木	午前補食	牛乳	牛乳			510	
28		昼食	食パン チリコンカーン ブロッコリーのマヨ焼き ほうれん草のスープ バナナ	大豆水煮・鶏肉 チーズ	食パン サラダ油 マヨドレ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト缶・ケチャップ ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン ほうれん草・えのき バナナ	コンソメ・ウスターソース・醤油 コンソメ・醤油・塩	21.8 279
		おやつ	ごぼうご飯	油揚げ	米・酒	ごぼう・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	
1	金	午前補食	牛乳	牛乳			501	
15		昼食	ご飯 たら中華あんかけ 小松菜と油揚げの炒め煮 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米 たら 油揚げ 味噌	片栗粉・サラダ油・酒・砂糖 サラダ油・砂糖	玉ねぎ・人参・にら・しいたけ 小松菜・人参 なめこ・長ねぎ	醤油・酢 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	19.6 228
		おやつ	ポテトおやき		じゃが芋・小麦粉・サラダ油	ケチャップ	塩	
2	土	午前補食	牛乳	牛乳			531	
16		昼食	ルーローハン 蒸し鶏 台湾流キャベツ炒め 大根スープ	鶏肉 鶏肉 干しえび	米・ごま油・砂糖・酒 酒・ごま油・砂糖・ごま サラダ油・酒	しいたけ・しょうが・にんにく 長ねぎ キャベツ・人参	醤油・酢・オイスターソース 塩・醤油 塩・鶏がら・醤油	16.9
30		おやつ	クラッカー・ビスケット		クラッカー・ビスケット	大根・しょうが	鶏がら・塩	178

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いします。
 ※ウイナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがありますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
								カルシウム(mg)
4	月	午前補食	牛乳	牛乳				499
		昼食	マーボー丼 かぼちゃのいとこ煮 中華スープ(わかめ・ねぎ)	豆腐・鶏肉・味噌 小豆缶	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油 砂糖	人参・玉ねぎ かぼちゃ わかめ・小ねぎ	醤油 鶏がら・塩	17.1
		おやつ	カステラ		カステラ			196
5	火	午前補食	牛乳	牛乳				510
		昼食	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・えのき) オレンジ	鮭 油揚げ 味噌	米 酒・マヨドレ・砂糖 こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒・みりん		塩 醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)	20.8
		おやつ	さつま芋きなこ クラッカー	きなこ	さつま芋・砂糖 クラッカー			238
6	水	午前補食	牛乳	牛乳				499
		昼食	食パン チキンステーキ じゃが芋のカレーソテー コンソメスープ(キャベツ・人参)	鶏肉	食パン みりん・サラダ油 じゃが芋・カレー粉・砂糖・サラダ油	さやいんげん・玉ねぎ・しょうが・にんにく 玉ねぎ キャベツ・人参	醤油 塩 コンソメ・塩・醤油	19.7
		おやつ	茶飯おにぎり	しらす	米・酒・ごま	人参・切干大根	醤油	205
7	木	午前補食	牛乳	牛乳				525
		昼食	七夕そうめん 21日:そうめん 鶏肉のごまみそ焼き 枝豆 ぶどう	鶏肉・味噌	そうめん・酒・みりん ごま・みりん・砂糖・サラダ油	おくら・人参・ホールコーン	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	21.8
		おやつ	フルーツポンチ 七夕クッキー 21日:クッキー		寒天・砂糖 小麦粉・砂糖・サラダ油・粉砂糖	みかん缶・もも缶・すいか・バナナ・りんごジュース		196
8	金	午前補食	牛乳	牛乳				519
		昼食	夏野菜カレー きのこのマリネ すいか	豚肉	米・カレールウ・砂糖 砂糖・サラダ油	玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ えのき・しいたけ・しめじ・ホールコーン すいか	酢・塩	20.3
		おやつ	水ようかん クラッカー	あんこ	砂糖・寒天 クラッカー			164
9	土	午前補食	牛乳	牛乳				493
		昼食	食パン チキンステーキ じゃが芋のカレーソテー コンソメスープ(キャベツ・人参)	鶏肉	食パン みりん・サラダ油 じゃが芋・カレー粉・砂糖・サラダ油	さやいんげん・玉ねぎ・しょうが・にんにく 玉ねぎ キャベツ・人参	醤油 塩 コンソメ・塩・醤油	18.5
		おやつ	ビスケット クラッカー		ビスケット クラッカー			197
誕生日	29	午前補食	牛乳	牛乳				550
		昼食	ミートソーススパゲティ さつま芋サラダ スープ(もやし・わかめ) メロン	鶏肉	スパゲティ・サラダ油・カレー粉 さつま芋・マヨドレ・砂糖	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ 玉ねぎ・きゅうり もやし・わかめ メロン	ウスターソース・塩 塩 コンソメ・塩・醤油	21.4
		おやつ	誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・りんご缶		199