

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	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)	
11	月	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			502
25		昼食	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)	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 酒	しいたけ・しょうが・にんにく 長ねぎ キャベツ・人参 大根・しょうが	醤油・酢・オイスターソース 塩・醤油 塩・鶏がら・醤油 鶏がら・塩	20.1 212
		おやつ	パインケーキ	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		
14	木	午前補食	牛乳 食パン	牛乳	食パン			510
28		昼食	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	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 ご飯	牛乳	米			501
15		昼食	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)	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 ご飯	牛乳	米			531
16		昼食	豚肉の野菜炒め さつま芋の金平 みそ汁(麩・わかめ)	豚肉	サラダ油 さつま芋・砂糖・みりん・ごま・ごま油 麩	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく わかめ	塩・醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	16.9 178
30		おやつ	クラッカー・ビスケット		クラッカー・ビスケット			

※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	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						カルシウム(mg)
4	月	午前補食	牛乳 マーボー丼	牛乳 豆腐・鶏肉・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ	醤油	499
		昼食	かぼちゃのいとし煮 中華スープ(わかめ・ねぎ)	小豆缶	砂糖	かぼちゃ わかめ・小ねぎ	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 ご飯	牛乳	米			510
昼食		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)	鮭 油揚げ 味噌	酒・マヨドレ・砂糖 こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒・みりん	ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・えのき オレンジ	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 食パン	牛乳	食パン			499
昼食		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	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 七タそうめん 21日:そうめん	牛乳	そうめん・酒・みりん	おくら・人参・ホールコーン	だし(かつお節・昆布)・醤油・塩	525
昼食		鶏肉のごまみそ焼き 枝豆 ぶどう	鶏肉・味噌	ごま・みりん・砂糖・サラダ油		枝豆 デラウェア	21.8	
おやつ		フルーツポンチ 七タクッキー 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 夏野菜カレー	牛乳 豚肉	米・カレールー・砂糖	玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ		519
昼食		きのこのマリネ すいか		砂糖・サラダ油	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 中華そば	牛乳 鶏肉・竹輪	中華麺・サラダ油・酒	わかめ・ホールコーン	醤油・塩・鶏がら	493
昼食		切干大根のナムル オレンジ		砂糖・ごま・ごま油	切干大根・人参・ほうれん草 オレンジ	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	金	午前補食	牛乳 ミートソースパグティ	牛乳 鶏肉	スパゲティ・サラダ油・カレー粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ	ウスターソース・塩	550
29		昼食	さつま芋サラダ スープ(もやし・わかめ)		さつま芋・マヨドレ・砂糖	玉ねぎ・きゅうり もやし・わかめ	塩 コンソメ・塩・醤油	21.4
おやつ		メロン 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	メロン	199	