

令和4年 7月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	スティック人参	ライ麦パン、魚の揚げ煮、チキンスープ ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	フルーツポンチ	白身魚、鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	ライ麦パン、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、しょうがチューブ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、パックトマト、バナナ、ミックスフルーツ	257kcal 13.5g 12.2g
2(土)	まめびよ	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳 せんべい	まめびよ、鶏もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリーンピース、カレー粉	443kcal 17.5g 12.7g
3(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
4(月)	チーズ	ご飯、豆腐じゃが、みそしる、オレンジ	牛乳 クッキー	ハイ！チーズ、豚肩ロース、焼き豆腐、かつお節、カットわかめ、みそ、牛乳	米・精白米、じゃがいも、三温糖、特濃ミルク	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、大根、ほうれんそう、オレンジ	426kcal 17.2g 13.7g
5(火)	たまごボーロ	ツナとコーンのチャーハン、キャベツのごまマヨネーズ和え、中華スープ	牛乳プリン	ツナ缶、ハム、ちくわ、牛乳、ゼラチン	たまごボーロ、米・精白米、油、すりごま、マヨネーズ、三温糖	コーンパック、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ	352kcal 11.0g 10.9g
6(水)	スティック人参	白い食卓ロールパン、キッズナゲット、コロコロスープ ほうれんそうのごま和え、牛乳	すいか	鶏もも肉、鶏ひき肉、水切り木綿豆腐、ベーコン、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、すりごま	にんじん、たまねぎ、にんじく、チューブ、しょうがチューブ、パセリ粉、ほうれんそう、もやし、すいか	305kcal 13.0g 14.9g
7(木)	ビスケット	七夕そうめん、野菜コロッケ、ゼリー	牛乳 せんべい	鶏もも肉、油あげ、かまぼこ、かつお節、牛乳	ビスケット、干しひやむぎ、野菜コロッケ、ゼリー、せんべい	にんじん、ねぎ、干しいたけ、えのきたけ、オクラ	326kcal 15.5g 13.1g
8(金)	ハーベスト	食パン、魚のチーズのせ、南瓜のスープ トマト、牛乳	バナナヨーグルト	プレーンヨーグルト、白身魚、ろけるチーズ、鶏もも肉、牛乳	食パン、マヨネーズ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、パセリ粉、トマト、バナナ	241kcal 12.0g 9.0g
9(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 せんべい	まめびよ、豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	467kcal 15.4g 16.0g
10(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
11(月)	チーズ	ご飯、ゆで豚の変わりソースかけ、みそ汁	牛乳 自然の恵みドーナツ	ハイ！チーズ、豚もも肉、カットわかめ、かつお節、みそ、牛乳	米・精白米、マヨネーズ、三温糖、すりごま、自然の恵みドーナツ(大飯屋)	レタストマト、もやし、こまつな、にんじん	478kcal 19.9g 19.7g
12(火)	ビスケット	バターロールパン、フライドチキン、五目スープ いんげんのごまマヨネーズ和え、トマト、牛乳	みかんミルク寒天	鶏むね肉(30~40g)、豚肩ロース、牛乳、寒天	ビスケット、バターロールパン、三温糖、かたくり粉、小麦粉、油、すりごま、マヨネーズ	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、らい、いんげん、コーンパック、トマト、みかん缶	333kcal 21.1g 38.7g
13(水)	プレーンヨーグルト	☆夏野菜のカレーライス、野菜サラダ、バナナ	牛乳 フィンガービスケット	プレーンヨーグルト、豚肉、牛乳	米・精白米、油、フレンドレッシング	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、オクラ、カレールウ、ブロッコリー、きゅうり、コーンパック、バナナ	452kcal 14.2g 13.2g
14(木)	クッキー	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳 メロンうり、せんべい	むきえび(冷凍)、豚肉、刻み昆布、大豆、牛乳	セフレクッキー、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、ぼかうけ(青のり)	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、メロンうり	465kcal 17.1g 12.9g
15(金)	スティック人参	全粒粉入り食パン、魚の利休揚げ、ポテトとウインナーのスープ、切り干し大根のサラダ、トマト、牛乳	バナナヨーグルト スムージー	白身魚、豆乳、ウインナー、かまぼこ、牛乳、のむヨーグルト	全粒粉入り食パン、三温糖、小麦粉、すりごま、油、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、チンゲンサイ、もやし、切り干し大根、きゅうり、トマト、少し入れたバナナ	304kcal 12.7g 12.7g
16(土)	まめびよ	マーボー丼、ヨーグルト	牛乳 せんべい	まめびよ、木綿豆腐、鶏もも肉、ミンチ、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが、チューブ	507kcal 20.2g 17.0g
17(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
18(月)	海の日						
19(火)	チーズ	イングリッシュマフィン、ささ身の中華風天ぷらはるさめスープ、かぼちゃのごまマヨネーズ、牛乳	フルーツパフェ	ハイ！チーズ、鶏ささみ、ベーコン、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、かたくり粉、油、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、すりごま、コーンフレーク、スーパーカップ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、ミックスフルーツ	384kcal 15.8g 13.5g
20(水)	スティック人参	ひじきご飯、いわしの柚子味噌煮、けんちん汁 やみつききゅうり	牛乳 ミニクロワッサン	ひじき、油あげ、鶏むね肉、かつお節、いわしの柚子味噌煮、生揚げ、鶏もも肉、牛乳	米・精白米、油、ごま油、三温糖、すりごま	にんじん、グリーンピース、大根、こまつな、ごぼう、きゅうり	431kcal 19.0g 10.8g
21(木)	せんべい	七分つき玄米、厚揚げの卵とし、ほうれん草のおかか和え、オレンジ	牛乳 ビスケット	生揚げ、鶏もも皮なし、かつお節、卵、牛乳	せんべい、米・七分つき米、油、三温糖、ビスケット	れめじたまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もやし、コーンパック、オレンジ	382kcal 15.0g 11.3g
22(金)	プレーンヨーグルト	バターロールパン、ウインナー、コールスローサラダ 豆乳スープ、牛乳	棒アイス	プレーンヨーグルト、ウインナー、ハム、鶏もも皮なし、豆乳、牛乳	バターロールパン、フレンドレッシング、じゃがいも、棒アイス	キャベツ、きゅうり、コーンパック、しぶどう、たまねぎ、にんじん、しめじ	297kcal 12.9g 29.5g
23(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳 せんべい	まめびよ、鶏もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶	453kcal 17.9g 14.1g
24(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
25(月)	プレーンヨーグルト	野菜たっぷり麻婆丼、春雨サラダ	牛乳 オレンジ、ベジたべる	プレーンヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、ハム、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ、ベジたべる	たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、にんじん、しょうが、チューブ、にんにく、チューブ、きゅうり、りんご、オレンジ	447kcal 15.0g 15.5g
26(火)	チーズ	ライ麦パン、ポークビーンズ、ちくわの二色揚げ、牛乳	にんじんゼリー	ハイ！チーズ、大豆、鶏もも肉、ちくわ、あおのり、牛乳、寒天	ライ麦パン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ粉、カレー粉、オレンジジュース、果汁100%、ポッカレモン	299kcal 19.4g 12.9g
27(水)	ビスケット	たきこみわかめ、五色野菜煮、厚揚げのみそ汁、バナナ	牛乳 クロロールパン	鶏もも肉、卵、生揚げ、カットわかめ、かつお節、みそ、牛乳	しるこサンド、米・精白米、じゃがいも、三温糖、クロロールパン	にんじん、ごぼう、いんげん、しめじ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、バナナ	521kcal 20.0g 15.2g
28(木)	せんべい	スパゲティーカレーソース、茹で野菜のドレッシング和え、ヤクルト	牛乳 クッキー	鶏もも肉、ミンチ、ハム、ヤクルト、牛乳	せんべい、スパゲティ、油、ごまドレッシング、セフレクッキー	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、カレールウ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーンパック	497kcal 16.4g 15.9g
29(金)	スティック人参	白い食卓ロールパン、魚の甘味噌がけ、中華スープ もやしときゅうりのナムル、牛乳	フルーツヨーグルト	さけ、みそ、ハム、牛乳、プレーンヨーグルト	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、三温糖、はるさめ、ごま油、すりごま	にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、バナナ	248kcal 15.4g 9.1g
30(土)	まめびよ	ハヤシライス、ヨーグルト	牛乳 せんべい	まめびよ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、じゃがいも、せんべい	にんじん、たまねぎ、しめじ、ハヤシルウ	360kcal 11.9g 11.6g
31(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						

月平均栄養価 エネルギー 400kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.3g
 *材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 *砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
 ☆は麦入りごはんを食べます。