

令和4年 7月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	ライ麦パン,いちごジャム,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	いちごジャム,しょうがチューブ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,きゅうり,コーン,パセリ,バナナ,ミックスドフルーツ	391kcal 19.4g 17.1g
2(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,せんべい	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	448kcal 19.1g 11.1g
3(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
4(月)	ご飯,豆腐じゃが,みそしる,オレンジ	牛乳,クッキー	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	495kcal 17.6g 13.9g
5(火)	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	米・精白米,油,すりごま,マヨネーズ,三温糖	コーン,パセリ,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	419kcal 14.3g 13.7g
6(水)	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	たまねぎ,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,にんじん,パセリ,ほうれんそう,もやし,すいか	431kcal 18.8g 20.5g
7(木)	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	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	421kcal 19.3g 16.2g
8(金)	食パン,りんごジャム,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	白身魚,とろけるチーズ,鶏もも肉,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,マヨネーズ	りんごジャム,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,パセリ,トマト,バナナ	456kcal 21.1g 14.6g
9(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳,せんべい	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	478kcal 16.5g 15.2g
10(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
11(月)	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	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,トマト,もやし,ごま,つな,にんじん	592kcal 21.5g 22.6g
12(火)	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	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,にら,いんげん,コーン,パセリ,みかん缶	456kcal 30.4g 48.6g
13(水)	☆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	豚肉,牛乳	米・精白米,麦,油,フレンチドレッシング	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,パセリ,バナナ	531kcal 15.8g 14.6g
14(木)	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	むきえい(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,ぼうかけ(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	488kcal 19.8g 11.1g
15(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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	いちごジャム,チンゲンサイ,もやし,にんじん,切り干し大根,きゅうり,トマト,しゅうた,バナナ	563kcal 22.3g 20.4g
16(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,せんべい	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	529kcal 22.6g 16.4g
17(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
18(月)	海の日					
19(火)	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	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,フレッシュ,スーパーカット	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,ミックスドフルーツ	613kcal 24.0g 16.8g
20(水)	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,ごま,つな,ごぼう,きゅうり	581kcal 26.0g 13.2g
21(木)	七分つき玄米,厚揚げの卵とじ,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	米・七分つき米,油,三温糖,ビスケット	しめじ,たまねぎ,にんじん,いんげん,ほうれんそう,もやし,コーン,パセリ,オレンジ	449kcal 18.7g 12.9g
22(金)	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	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,フレンチドレッシング,じゃがいも,棒アイス	キャベツ,きゅうり,コーン,パセリ,ぶどう,たまねぎ,にんじん,しめじ	473kcal 18.3g 54.2g
23(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳,せんべい	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,ごま,つな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	461kcal 19.7g 12.9g
24(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
25(月)	野菜たっぷり麻婆丼,春雨サラダ	牛乳,オレンジ,ベジタべる	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,ベジタべる	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	538kcal 17.0g 18.1g
26(火)	ライ麦パン,りんごジャム,ポークビーンズ,ちくわの二色揚げ,牛乳	にんじんゼリー	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	りんごジャム,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,粉,カレー粉,チンゲンサイ,ジュース,果汁100%,ポッカレモン	472kcal 28.2g 15.8g
27(水)	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	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	634kcal 24.9g 17.4g
28(木)	スパゲティカレーソース,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	スパゲティ,油,ごまドレッシング,セブーレクッキー	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,パセリ	546kcal 18.6g 17.4g
29(金)	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	もやし,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,みかん缶,バナナ	433kcal 28.4g 16.0g
30(土)	ハヤシライス,ヨーグルト	牛乳,せんべい	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	461kcal 15.1g 11.4g
31(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					

月平均栄養価 エネルギー 494kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.9g

*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。

