

2022年7月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1	夏野菜のキーマカレー	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ベーコン、きな粉	すいか、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、コーン缶、グリーンピース、オクラ、にんにく	鳥がらだし汁、カレールー、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー	525 kcal
15	オクラスープ					麦茶	たんぱく質	20.7 g
29	ブロッコリーのチキンサラダ					牛乳もち	脂質	15.6 g
金	すいか						食塩相当量	2 g
2	サラダうどん	干しうどん、米、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、さくらえび、さけ水煮缶詰、チーズ	ほうれんそう、トマト、きゅうり、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	569 kcal
16	ほうれん草のお浸し					牛乳	たんぱく質	21.4 g
30	土					鮭とチーズのおにぎり	脂質	19.1 g
							食塩相当量	3 g
4	麦入りごはん	米、食パン、押麦、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	もやし、だいこん、きゅうり、コーン缶、えだまめ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	565 kcal
19	大根のみそ汁					牛乳	たんぱく質	24.1 g
月	さばの生姜焼き					シュガートースト	脂質	24.4 g
	枝豆のサラダ						食塩相当量	2 g
5	ロールパン	ロールパン、小麦粉、三温糖	豚肉(ヒレ)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー	453 kcal
19	ベーコンスープ					麦茶	たんぱく質	23.7 g
火	ポークチャップ					ヨーグルトケーキ	脂質	16.2 g
	ゆでブロッコリー						食塩相当量	2 g
6	麦入りごはん	米、小麦粉、押麦、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、卵、ベーコン、かに水煮缶、かつお節	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、キャベツ、黄ピーマン、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、食塩、中華だし素	牛乳 ビスケット	エネルギー	524 kcal
20	かこスープ					牛乳	たんぱく質	23.4 g
水	ピーマンの細切り炒め					お好み焼きパン	脂質	16.9 g
							食塩相当量	2 g
7	七夕そうめん	干しそうめん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	鶏ささ身、卵、カルピス、ごま	きゅうり、もやし、にんじん、オクラ、あおのり、かんでん(粉)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 オレンジ	エネルギー	513 kcal
21	鶏天					麦茶	たんぱく質	20.7 g
木	さつま芋の天ぷら					七夕ゼリー	脂質	10.2 g
	きゅうりのナムル						食塩相当量	3 mg
8	ハヤシライス	米、じゃがいも、白玉粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、牛肉、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム、パセリ、カットわかめ	鳥がらだし汁、ハヤシルー、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 せんべい	エネルギー	653 kcal
22	野菜スープ(キャベツ)					牛乳	たんぱく質	21.9 g
金	トマトとわかめのサラダ					もちもちチーズパン	脂質	22.5 g
							食塩相当量	3 g
9	タコライス	食パン、米、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、トマト、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、いちごジャム、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ウエハース	エネルギー	622 kcal
23	コンソメスープ					牛乳	たんぱく質	22.4 g
土						ジャムサンド(バター)	脂質	23.3 g
							食塩相当量	2 g
11	麦入りごはん	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(こま)、納豆、ツナ水煮缶、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	543 kcal
25	とうがんスープ					牛乳	たんぱく質	29.0 g
月	鶏肉のごまみそ焼き					ツナパン	脂質	21.2 g
	もやしの納豆和え						食塩相当量	2 g
12	ロールパン	米、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	メルルーサ、鶏ひき肉、卵、油揚げ	トマト、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ひじき、万能ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー	694 kcal
26	ズッキーニのスープ					麦茶	たんぱく質	28.7 g
火	白身魚のフライ・タルタルソース					ひじきごはん	脂質	27.4 g
	トマト						食塩相当量	2 g
13	わかめとえだまめ御飯	米、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	とうもろこし、もやし、たまねぎ、なす、にんじん、にがり、きゅうり、えだまめ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、和風だし素、食塩	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー	675 kcal
27	なすのみそ汁					牛乳	たんぱく質	25.9 g
水	ゴーヤチャンプルー					ゆでとうもろこし	脂質	28.1 g
	もやしのおひたし						食塩相当量	3 g
14	麦入りごはん	米、油、押麦、マヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なす、かぼちゃ、みかん缶、ピーマン、きゅうり、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 オレンジ	エネルギー	514 kcal
28	すまし汁					麦茶	たんぱく質	16.4 g
木	なすとピーマンのなべしぎ					オレンジゼリー	脂質	20.0 g
	かぼちゃのサラダ						食塩相当量	2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。

※21日の昼食の七夕そうめんはそうめん、3時おやつはカラフルゼリーに変更します。