

2023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	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	3時おやつ	
1 15 29 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ	さつまいも、スパゲティ、三温糖、マーガリン、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 スイートポテト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 g
3 31 月	麦入りごはん ・切干だいこんのみそ汁 牛肉のつけ焼き 塩ゆで枝豆	米、わらび餅粉、砂糖、押麦、三温糖、油、片栗粉	調製豆乳、牛肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだまめ、なす、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、く<酒>>、ガーリックパウダー、食塩	牛乳 もも缶 豆乳 牛乳わらびもち	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 3 g
4 18 火	麦入りごはん ・きくらげのスープ 鶏の唐揚げ油淋ソース 中華風精進炒め	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、三温糖、押麦、植物油(揚げ吸油分)、ごま油、油	鶏もも肉、調製豆乳、バター、油揚げ、すりごま	れんこん、かぼちゃ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、く<酒>>、酢、食塩、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 3 g
5 19 水	ロールパン ・コンソメスープ かじきのチーズピカタ 短冊サラダ	ロールパン、米、油、小麦粉、三温糖	牛乳、かじき、卵、えび、粉チーズ	にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、こまつな	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3 g
6 20 木	麦入りごはん ・キャベツとコーンの豆乳スープ 牛肉と大豆のメキシコ風	米、押麦、オリーブ油	牛乳、牛肉、調製豆乳、だいず水煮缶詰	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、食塩、パプリカ粉、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 フルーチェ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2 g
7 21 金	天の川ちらし ・そうめんの清汁 鶏肉の照り焼き	米、干しそうめん、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、でんぶ	みかん缶、きゅうり、オクラ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、く<酒>>	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 七タゼリー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3 mg
8 22 土	リャンパンメン ・はるさめサラダ	米、干し中華めん、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、ごま、すりごま	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、干ししいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 3 g
10 24 月	鶏肉と小松菜のクリーム丼 ・玉ねぎとセロリのスープ 枝豆のサラダ	米、油、米粉	アイスクリーム、鶏もも肉、豆乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、えだまめ、セロリ	本みりん、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 バナナ 麦茶 ウエハース アイスクリーム	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2 g
11 25 火	麦入りごはん ・ふわふわ卵の中華スープ チンジャオロース 中華和え	ゆでうどん、米、押麦、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(こま)、卵、いか、かつお節	もやし、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ、万能ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、く<酒>>、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 焼きうどん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2 g
12 26 水	麦入りごはん ・かぼちゃのみそ汁 メルルーサのマリネ 納豆和え(ゆかり)	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、三温糖	メルルーサ、牛乳、卵、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(甘みそ)、麦みそ、バター、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、黄ピーマン、レモン、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、昆布だし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 もも缶 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2 g
13 27 木	カレーライス ・レモン和え すいか	米、じゃがいも、黒砂糖、はるさめ、油、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、鶏ささ身、脱脂粉乳、きな粉	すいか、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、レモン果汁、グリーンピース、かんてん(粉)	カレールウ、く<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 黒糖ゼリー	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2 g
14 28 金	ロールパン ・キャベツのスープ シーフードオムレツ ゆでブロッコリー	ロールパン、米	牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、チーズ、バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、グリーンピース、あおのり	鳥がらだし汁、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バインアップル(缶) 牛乳 青のりチーズおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.4 g 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。

※18日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。

※21日の給食の主食は「ちらし寿司」に変更します。おやつは「オレンジゼリー」に変更します。