

7月 献立表 幼児食

2024年 7月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (①朝おやつ②昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1月	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め フレンチサラダ 中華スープ	①牛乳(am) ②チーズ入りチヂミ ③牛乳(pm)	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、さやいんげん、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ、ほうれんそう、にら	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、いりごま、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 480kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.3g 炭水化物 73.7g 塩分 2.0g	
2火	ごはん 松風焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②焼きそば ③麦茶	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、豚かた肉、かつお節	長ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、ぶなしめじ、りょくとうもやし、万能ねぎ、にんじん、あおのり、キャベツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 75.9g 塩分 3.0g	
3水	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	①牛乳(am) ②バイナツプル ③牛乳(pm)	ほっけ、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、クリームチーズ	干しひじき、にんじん、さやいんげん、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、バイナツプル缶	うるち米、炒め油、上白糖	エネルギー 477kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.4g 炭水化物 68.9g 塩分 2.4g	
4木	ごはん 肉豆腐 じゃこサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②フレンチトースト ③牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、しらす、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、レタス、ブロッコリー、だいこん、カットわかめ、なめこ	うるち米、上白糖、サラダ油、食パン	エネルギー 536kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.2g 炭水化物 71.3g 塩分 2.9g	
5金	七夕らし寿司 ローストチキン 春雨サラダ お星さまのスープ	①牛乳(am) ②プリンアラモード風 ③牛乳(pm)	油揚げ、鶏糸肉、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、かんぴょう、りょくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、緑豆はるさめ、釜焼きふ	エネルギー 566kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.9g 炭水化物 74.4g 塩分 2.7g	
6土	カレーライス スープ	②バナナ ③牛乳(pm) ④おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 88.6g 塩分 2.6g	
8月	ごはん 鶏肉 きゅうりの華風サラダ ワタシ風スープ	①牛乳(am) ②甘食 ③牛乳(pm)	豚かた肉、ツナ缶、牛乳、卵、コンデンスミルク	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、チンゲンサイ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、炒め油、ごま油、いりごま、ワタシの皮、マーガリン、薄力粉	エネルギー 533kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.0g 炭水化物 80.5g 塩分 2.4g	
9火	ごはん 肉じゃが 炒り卵の和え物 みそ汁	①牛乳(am) ②お好み焼き ③牛乳(pm)	豚もも肉、液卵、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	にんじん、たまねぎ、えだまめ、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、ごま油、薄力粉、ながいも	エネルギー 576kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.2g 炭水化物 81.0g 塩分 2.6g	
10水	ちゃんぽんうどん さつまいもと昆布の煮物 トマトサラダ	①牛乳(am) ②塩むすび ③麦茶 ④煮干し	豚ばら肉、なると、牛乳、かたくりいわし	にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、鶏み昆布、トマト、きゅうり、たまねぎ	うどん、ごま油、さつまいも、上白糖、サラダ油、うるち米	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.8g 炭水化物 82.4g 塩分 4.8g	
11木	麻婆丼 五色和え オレンジ みそ汁	①牛乳(am) ②あべかわマカロニ ③牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、かにかま、削り節、牛乳、きな粉	長ねぎ、にら、ごまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、ネーブルオレンジ、たまねぎ、なす、さやいんげん	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、マカロニ	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.5g 炭水化物 79.9g 塩分 2.1g	
12金	ごはん さばの塩焼き 根菜のきんぴら みそ汁	①牛乳(am) ②バイナツプル ③ウエハース ④牛乳(pm)	さば、豚ひき肉、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、バイナツプル	うるち米、ごま油、上白糖、板こんにゃく、じゃがいも	エネルギー 528kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.7g 炭水化物 78.1g 塩分 2.0g	
13土	カレーライス スープ	①青りんごゼリー ②クラッカー ③牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
16火	ごはん 鮭のスタミナ焼き 土佐和え すまし汁	①牛乳(am) ②ぶどうゼリー ③おせんべい ④牛乳(pm)	ぎんざけ、粉チーズ、油揚げ、なると、かつお節、牛乳	にんにく、キャベツ、ごまつな、にんじん、カットわかめ、まいたけ、だいこん、ぶどうジュース	うるち米、パン粉、上白糖	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.4g 炭水化物 84.8g 塩分 2.0g	
17水	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②黒糖ロール ③牛乳(pm)	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ほうれんそう、りょくとうもやし	うるち米、パン粉、炒め油、スパゲティ、黒糖ロール	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.0g 炭水化物 84.0g 塩分 2.6g	
18木	ロールパン スパニッシュオムレツ 冷しゃぶサラダ コンソメスープ	①牛乳(am) ②五平餅 ③牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ、豚かたロース、木綿豆腐、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、カットわかめ、ぶなしめじ、コーン缶、ほうれんそう	ロールパン、じゃがいも、炒め油、うるち米、もち米、三温糖	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.4g 炭水化物 70.7g 塩分 2.6g	
19金	ごはん 豚肉ときのこのソテー マゼドアンサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②くず餅 ③おせんべい ④牛乳(pm)	豚かた肉、油揚げ、牛乳、きな粉	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげん、きゅうり、赤ピーマン、レタス、ごまつな、りょくとうもやし	うるち米、上白糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー 599kcal たんぱく質 21.7g 脂質 20.6g 炭水化物 88.8g 塩分 2.2g	
20土	カレーライス スープ	②バナナ ③牛乳(pm) ④おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 88.6g 塩分 2.6g	
22月	ごはん 餃子 チンゲン菜のごま和え 中華スープ	①牛乳(am) ②グレープフルーツ ③羊けんぴ ④ジョア	豚ひき肉、牛乳、ジョア	コーン缶、えだまめ、キャベツ、にら、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、強力粉、薄力粉、炒め油、すりごま、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	エネルギー 599kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.2g 炭水化物 95.8g 塩分 2.5g	
23火	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き もやしのナムル みそ汁	①牛乳(am) ②バナナホットケーキ ③牛乳(pm)	鶏もも肉、ロースハム、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、豆乳、卵	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 582kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.4g 炭水化物 74.0g 塩分 1.8g	
24水	わかめごはん かじきの照り焼き 野菜炒め みそ汁	①牛乳(am) ②デザートベース ③おせんべい ④牛乳(pm)	めかじき、豚もも肉、かつお節、牛乳	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ	うるち米、炒め油	エネルギー 533kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.2g 炭水化物 72.0g 塩分 2.3g	
25木	豆乳担々麺 きゅうりの昆布和え 蒸しかぼちゃ	①牛乳(am) ②鮭とわかめのおにぎり ③麦茶	豚ひき肉、豆乳、鶏ささみ、牛乳、ぎんざけ	チンゲンサイ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、きゅうり、にんじん、塩昆布、かぼちゃ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、うるち米	エネルギー 518kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.4g 炭水化物 87.7g 塩分 3.0g	
26金	お楽しみ献立						エネルギー 646kcal たんぱく質 19.2g 脂質 28.5g 炭水化物 86.8g 塩分 3.0g
27土	カレーライス スープ	①青りんごゼリー ②クラッカー ③牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
29月	ごはん たらこの野菜あんかけ シーザーサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②ジャムクラッカー ③牛乳(pm)	ずけとらだら、ベーコン、牛乳	青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、レタス、カットわかめ、万能ねぎ	うるち米、炒め油、かたくり粉、じゃがいも、マーメレードジャム	エネルギー 494kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 73.9g 塩分 2.9g	
30火	ごはん たまご焼き ほうれん草のソテー 納豆	①牛乳(am) ②じゃこトースト ③牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、焼きわり納豆、油揚げ、牛乳、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ほうれんそう、エリンギ、だいこん、長ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、炒め油、有塩バター、食パン	エネルギー 628kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.5g 炭水化物 69.1g 塩分 2.6g	
31水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ みそ汁	①牛乳(am) ②羊ようかん ③牛乳(pm)	豚かたロース、ツナ缶、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、切干しいたけ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ごまつな、粉茶葉	うるち米、上白糖、炒め油、さつまいも	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.6g 炭水化物 85.8g 塩分 2.2g	