

令和1年 7月分 3歳以上児献立表

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	たごめし豆腐とほうれん草の味噌汁(ちゅうりつが細クッキング) 鮭の西京焼き トマトとオクラのサラダ	米/三温糖/サラダ油/ごま油/上白糖/食パン(8枚切)/ピーナツクリーム(ワゴン)	ゆでだし/油揚げ/木綿豆腐/煮干し/生鮭(切身)/牛乳	生薬/ほうれん草/玉葱/トマト/オクラ/メロン	牛乳 ピーナツサンド	573 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 3.1 g
2	ご飯 油揚げとわかめの味噌汁 肉じゃが ひじきと大豆のかかサラダ フルーツ(バナナ)	米/しらたき/じゃが芋/サラダ油/上白糖/ごま油/バター/薄力粉	油揚げ/カットわかめ/煮干し/豚肩ロース肉(こま)/干ひじき(行ッル釜、乾)/大豆(水煮缶詰)/かに風味かまぼこ/ソフール	玉葱/人参/グリーンピース(冷凍)/胡瓜/バナナ	麦茶 ヨーグルト プレーンクッキー	563 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.1 g
3	冷しきつねうどん 竹輪のいそげ揚げ フルーツ(小玉すいか)	干しうどん(乾)/上白糖/薄力粉/サラダ油/米/白ごま(いり)/ごま油	油揚げ/卵/カットわかめ/厚けずり/だし昆布/焼き竹輪/青のり/豚挽肉	胡瓜/トマト/長葱/人参/枝豆/小玉すいか	麦茶 ビビンバ風おにぎり 枝豆の塩ゆで	561 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 4.1 g
4	【七夕メニュー】 七夕寿司 天の川キラキラスープ 鶏肉のオレンジ焼き フルーツ(メロン)	米/押麦/上白糖/そめん(乾)/コーン缶/マーマレード(高糖度)	だし昆布/ロースハム/鶏モモ肉(こま)/厚けずり/鶏モモ肉/牛乳	人参/蓮根/かんぴょう(乾)/干し椎茸/きぬさや/オクラ/おろし生薬/メロン/グレープジュース	牛乳 紫陽花ゼリー	510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.1 g
5	とうもろこしご飯 切干大根の味噌汁 クリスピーチキン ささ身ともやしの梅肉和え フルーツ(デラウェア)	米/とうもろこし/薄力粉/マヨネーズ/コーンフレーク(甘くない)/上白糖/じゃが芋/かたくり粉/バター	油揚げ/煮干し/鶏モモ肉(一口サイズ)/鶏ささ身/焼きのり	ほうれん草/切干大根/人参/おろし生薬/もやし/小松菜/練り梅/ぶどう	麦茶 じゃが芋もち	585 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 3.3 g
6	ハヤシライス レタススープ キャベツとしらすの和え物 フルーツ(オレンジ)	米/五穀米/サラダ油/かたくり粉/食パン(8枚切)/バター	豚モモ肉(こま)/卵/しらす干し/ロースハム/スライスチーズ	玉葱/ほんしめじ/もやし/キャベツ/人参/オレンジ	麦茶 ハムチーズサンド	564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 4.4 g
8	白パン 中華風コーンスープ なすのミートグラタン 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	白パン g/コーンクリーム缶/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/米/バター	卵/豚挽肉/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/豆乳/ウインナー	チンゲン菜/長葱/玉葱/なす/マッシュルーム缶/わかめ/胡瓜/バナナ/人参/小松菜	豆乳 小松菜チャーハン	562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 3.2 g
9	ひきにくかれー モロヘイヤのスープ いんげんと人参のチーズ サラ フルーツ(小玉すいか)	米/大豆油/サラダ油/上白糖/白ごま(いり)/ごま油/とうもろこし	鶏挽肉/大豆(水煮缶詰)/鶏モモ肉(こま)/プロセスチーズ/牛乳	玉葱/人参/干しぶどう/ミニトマト/モロヘイヤ(茎葉)/いんげん/小玉すいか	牛乳 ゆでとうもろこし	578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.1 g
10	ご飯 鮎とわかめの清汁 さかなのりきゅうやき パンパンジーサラダ フルーツ(メロン)	米/五穀米/小町ふ/白ごま(いり)/練りごま/上白糖/ホットケーキミックス/サラダ油	カットわかめ/花がたき/お/だし昆布/糖(切身)/卵白/鶏ささ身/ウインナー	葉ねぎ/胡瓜/もやし/人参/おろし生薬/メロン	麦茶 アメリカンドック	560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.8 g
11	ジャージャーめん 冬瓜のスープ 水菜のゴマサラダ フルーツ(デラウェア)	中華麺(焼きそば・丸麺)/上白糖/ごま油/かたくり粉/バター/白ごま(いり)/薄力粉	牛乳/豚挽肉/ベーコン/焼きのり/卵/ゆで小豆缶詰	長葱/人参/胡瓜/冬瓜/えのき茸/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセリ/もやし/水菜/ぶどう	麦茶 抹茶小豆パウンド	592 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 26.2 g 食塩相当 3.2 g
12	タコスライス オニオンスープ 南瓜サラダ フルーツ(オレンジ)	米/サラダ油/バター/マヨネーズ/食パン(8枚切)/無塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)	豚挽肉/大豆(国産、ゆで)/ピザチーズ/プロセスチーズ/ロースハム/卵	玉葱/にんにく/レタス/パセリ/南瓜/胡瓜/人参/オレンジ	麦茶 ハムカツサンド	596 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 3.2 g
13	二色そばろ丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 大豆とハムのサラダ フルーツ(バナナ)	米/上白糖/サラダ油/じゃが芋/マヨネーズ/押麦/白ごま(いり)	鶏挽肉/卵/カットわかめ/煮干し/大豆(国産、ゆで)/ロースハム/ピザチーズ/塩昆布	おろし生薬/玉葱/胡瓜/人参/バナナ	麦茶 昆布チーズおにぎり	597 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.5 g
16	ハヤシライス レタススープ キャベツとしらすの和え物 フルーツ(オレンジ)	米/五穀米/サラダ油/かたくり粉/食パン(8枚切)/バター	豚モモ肉(こま)/卵/しらす干し/ロースハム/スライスチーズ	玉葱/ほんしめじ/もやし/キャベツ/人参/オレンジ	麦茶 フレンチトースト	564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 4.4 g
17	マーブルバターパン マカロニ入りスープ かじきのバター醤油焼き トマトとオクラのサラダ フルーツ(メロン)	パンズパン/マーブルシロップ/バター/マカロニ/薄力粉/ごま油/上白糖/米/白ごま(いり)	飲むヨーグルト/ベーコン/かじき鮭(切身)/豚挽肉/卵	セロリ/玉葱/トマト/オクラ/メロン/人参	麦茶 ビビンバ風おにぎり	571 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 3.9 g
18	とうもろこしご飯 切干大根の味噌汁 クリスピーチキン ささ身ともやしの梅肉和え フルーツ(デラウェア)	米/とうもろこし/薄力粉/マヨネーズ/コーンフレーク(甘くない)/上白糖/じゃが芋/かたくり粉/バター	油揚げ/煮干し/鶏モモ肉(一口サイズ)/鶏ささ身/焼きのり	ほうれん草/切干大根/人参/おろし生薬/もやし/小松菜/練り梅/ぶどう	麦茶 じゃが芋もち	585 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 3.3 g
				月平均栄養価	エネルギー 563 kcal 脂 質 17.9 g	タンパク質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g

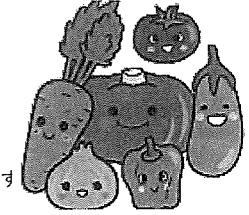
(★印はアレルギー除去対象食品です)

二俣尾保育園

日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19	冷しきつねうどん 竹輪のいそげ揚げ フルーツ(小玉すいか)	干しうどん(乾)/上白糖/薄力粉/サラダ油/米/白ごま(いり)	油揚げ/卵/カットわかめ/厚けずり/だし昆布/焼き竹輪/青のり	胡瓜/トマト/長葱/枝豆/小玉すいか	麦茶 枝豆の塩ゆで セルフおにぎり(ゆかり)	530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 3.9 g
20	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と油揚げの味噌汁 白菜の刻みサラダ ヨーグルト	米/五穀米/サラダ油/ごま油/三温糖/食パン(8枚切)/ブルーベリージャム(ワゴン)	豚ロース(脂身付き)/油揚げ/煮干し/しらす干し/刻みのり/ヨーグルト/牛乳	大根/おろし生薬/長葱/白菜/人参	牛乳 ブルーベリージャムサンド	566 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.4 g
22	【お誕生日メニュー】 赤飯 鮎と水菜の清汁 はんぺんチーズフライ 南瓜サラダ フルーツ(メロン)	米/もち米/黒ごま(いり)/花魁/薄力粉/パン粉(乾燥)/ごま油/マヨネーズ/バター/上白糖/マーマレード(ワゴン)	ささげ(乾)/花がたき/お/だし昆布/はんぺん/スライスチーズ/卵/ロースハム/牛乳/クリームチーズ	水菜/南瓜/胡瓜/人参/メロン	牛乳 オレンジとチーズのパウンド	593 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 25.2 g 食塩相当 2.4 g
23	ジャージャーめん 冬瓜のスープ 水菜のゴマサラダ フルーツ(デラウェア)	中華麺(焼きそば・丸麺)/上白糖/ごま油/かたくり粉/バター/白ごま(いり)/米/押麦	豚挽肉/ベーコン/焼きのり/ピザチーズ/塩昆布	長葱/人参/胡瓜/冬瓜/えのき茸/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセリ/もやし/水菜/ぶどう	麦茶 昆布チーズおにぎり	520 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 3.1 g
24	【土用の丑の日メニュー】 新ショウガご飯 鮎とほうれん草の味噌汁 さんまの蒲焼き いんげんと人参のチーズ サラ フルーツ(オレンジ)	米/かたくり粉/サラダ油/上白糖/白ごま(いり)/ごま油/食パン(8枚切)	木綿豆腐/煮干し/さんま(3枚おろし)/(いり)/ごま油/食パン(8枚切)	人参/生薬/ほうれん草(冷凍)/玉葱/いんげん/オレンジ/青ピーマン	豆乳 ピザトースト (すみれ組クッキング)	571 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.7 g
25	夏野菜カレー ハヤシライス カップスープ キャベツとしらすの和え物 フルーツ(すいか)	米/じゃが芋/サラダ油/三温糖/食パン(8枚切)/バター	豚挽肉/しらす干し/ロースハム/とけるスライスチーズ	人参/南瓜/玉葱/なす/青ピーマン/トマト/おろし生薬/白菜/キャベツ/すいか	紅茶 ハムチーズトースト	596 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 3.8 g
26	白パン 中華風コーンスープ なすのミートグラタン 海藻サラダ フルーツ(バナナ)	白パン g/コーンクリーム缶/かたくり粉/サラダ油/三温糖/ごま油/米/バター	卵/豚挽肉/ピザチーズ/かに風味かまぼこ/豆乳/ウインナー	チンゲン菜/長葱/玉葱/なす/マッシュルーム缶/わかめ/胡瓜/バナナ/人参/小松菜	豆乳 小松菜チャーハン	562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 3.2 g
27	ツナピラフ えのきとキャベツのスープ もやしとわかめの酢物 フルーツ(オレンジ)	米/バター/コーン缶/上白糖/食パン(8枚切)/ピーナツクリーム(ワゴン)	ツナ缶/ベーコン/カットわかめ/かに風味かまぼこ/牛乳	玉葱/人参/青ピーマン/キャベツ/えのき茸/もやし/オレンジ	牛乳 ピーナツサンド	529 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.8 g
29	ご飯 油揚げと玉葱の味噌汁 肉じゃが ひじきと大豆のかかサラダ フルーツ(バナナ)	米/しらたき/じゃが芋/サラダ油/上白糖/ごま油/バター/薄力粉	油揚げ/カットわかめ/煮干し/豚肩ロース肉(こま)/干ひじき(行ッル釜、乾)/大豆(水煮缶詰)/かに風味かまぼこ/ソフール	玉葱/人参/グリーンピース(冷凍)/胡瓜/バナナ	麦茶 ヨーグルト プレーンクッキー	553 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.3 g
30	ご飯 鮎とわかめの清汁 魚の利休焼き パンパンジーサラダ フルーツ(メロン)	米/五穀米/小町ふ/白ごま(いり)/練りごま/上白糖/食パン(8枚切)/サラダ油	カットわかめ/花がたき/お/だし昆布/糖(切身)/卵白/鶏ささ身/ウインナー	葉ねぎ/胡瓜/もやし/人参/おろし生薬/メロン	豆乳 フレンチトースト	533 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 2.1 g
31	三色そばろ丼 豆腐とほうれん草の味噌汁 大豆とハムのサラダ フルーツゼリー	米/サラダ油/上白糖/マヨネーズ/ミニフルーツゼリー/三温糖/レーズンロールパン50g	豚挽肉/卵/厚けずり/木綿豆腐/煮干し/大豆(国産、ゆで)/ロースハム/牛乳	おろし生薬/いんげん/ほうれん草(冷凍)/長葱/胡瓜/人参	ミルクティー 干し芋パン	568 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 2.5 g

【お知らせ】

- ★1日 ちゅうりつ組は包丁を使つてのクッキングです。味噌汁の具を切ります。一日早いですが、半夏生にちなんでタコ飯です
- ★3日・19日 たんぼ組が枝豆の枝はずしをします。
- ★4日 七夕集会があります。給食でも七夕メニューをだします。
- ★9日・18日 すみれ組がとうもろこしの皮むきをします。
- ★16日 さくら組にお米とぎをお願いします。今月はだれが頑張ってくれるのかな?
- ★19日 セルフおにぎりです。みんなとても上手におにぎりが出来ようになりました。
- ★22日 誕生日メニューです。
- ★24日 すみれ組、はじめてのクッキングです。ピザトーストを作ります。もうすぐ土用の丑の日です。うなぎに見立ててさんまでうなぎ風かば焼きです。
- ★25日 さくら組、自分達が育てた野菜を使ってカレーライスをつくります。配膳も自分たちで行います



【献立紹介】

★1日 今年2日が、半夏生です。夏至から数えて11日目を半夏生といいます。昔から農家ではこの日までに畑仕事や稲づりを終える目安とされています。植えた稲の根っこがタコの足のよう四方八方へしっかり根づくようという願いがあります。