

7月 予定献立表

令和3年7月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1(木)	果物 牛乳	さつま芋パン カレイのトマトソース ブロッコリーサラダ ポテトスープ すいか	カレーピラフ 牛乳	カレイ、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、ピーマン、豚ひき、だし昆布 ブロッコリー、人参、きゅうり、ツナ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、いんげん、じゃがいも、ねぎ、椎茸、鶏肉、だしかつお	幼 574 乳 482	28.0 23.6
2(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル わかめスープ パナナ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、キャベツ、豚肉 もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、ごま、塩、わかめ、鶏ひき、コーン、大根、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 587 乳 550	25.5 23.5
3(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ 春雨スープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、酢、春雨、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	幼 633 乳 587	26.8 24.5
5(月)	おかし 牛乳	五目ご飯 アジのごま味噌焼き メロン いんげんのツナ和え 豆腐のすまし汁	みかんゼリー ぜんべい 牛乳	舞茸、人参、鶏もも、ごぼう、油揚げ、鰯、生姜、ごま、すりごま、酒、味噌、三温糖、醤油、だしかつお、だし昆布、塩 いんげん、大根、コーン、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、豆腐、えのき、小松菜、みかん缶、アガー	幼 581 乳 542	23.9 22.2
6(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば きゅうりの酢の物 ワントンスープ オレンジ	あんバターサンド 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、あん、マーガリン きゅうり、黄パプリカ、わかめ、鶏ささ身、トマト、三温糖、酢、ねぎ、鶏ひき、ワントンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 618 乳 579	25.7 23.6
7(水)	おかし 牛乳	夏野菜キーマカレー 野菜の浅漬け お麴のスープ すいか	そうめん 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、ナス、トマト、かぼちゃ、にんにく、生姜、豚ひき、小麦粉、油、カレー粉、塩、ケチャップ、ソース キャベツ、きゅうり、かぶ、かぼす、だしかつお、だし昆布、醤油、酢、ねぎ、冬瓜、椎茸、麴、葉ねぎ、鶏肉、おくら	幼 563 乳 528	22.1 20.8
8(木)	果物 牛乳	胚芽ロール ささみフライ パナナ 大根のシャキシャキサラダ キャベツのスー	とうもろこし 牛乳	鶏ささみ、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま 酢、三温糖、醤油、ごま油、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、豚ばら、だしかつお、だし昆布、とうもろこし	幼 541 乳 506	27.9 25.4
9(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の梅しそ焼き 切干大根の煮物 田舎風味増汁 オレンジ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鮭、梅干し、大葉、ゆかり、醤油、みりん、切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、三温糖 豚肉、じゃが芋、大根、人参、舞茸、玉ねぎ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、油、かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳	幼 549 乳 517	25.2 23.3
10(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の胡麻酢和え コーンスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ねぎ、えのき、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 637 乳 576	24.1 22.1
12(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 野菜の海苔和え ナスの味噌汁 オレンジ	バインチーズサンド 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみりのり、酢、ごま油 玉ねぎ、椎茸、なす、小松菜、油揚げ、だし昆布、だし煮干し、味噌、クリームチーズ、バイン缶	幼 602 乳 559	24.8 23.0
13(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 夏野菜のスープ すいか	じゃこおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、じゃこ、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、ズッキーニ、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 625 乳 585	24.3 22.5
14(水)	おかし 牛乳	コーンご飯 カレイの煮つけ ポテトサラダ オクラの味噌汁 メロン	ジャージャー麺 牛乳	とうもろこし、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、じゃが芋、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ ねぎ、えのき、キャベツ、オクラ、だしかつお、だし昆布、味噌、豚ひき、玉ねぎ、竹の子	幼 586 乳 546	27.2 24.9
15(木)	果物 牛乳	レーズンパン ボークカツレツ パナナ しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	中華おこわ 牛乳	豚肩ロース、にんにく、粉チーズ、バセリ、塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、人参、干し椎茸、竹の子 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、醤油、酢、玉ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、豚肉	幼 580 乳 538	23.3 21.7
16(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 オレンジ ブロッコリーのしらす和え 冬瓜のスープ	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、味噌、醤油、三温糖、だしかつお、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、冬瓜、えのき、葉ねぎ、ねぎ、鶏ひき、小麦粉、BP、豆乳、ココア	幼 556 乳 523	22.0 20.7
17(土)	おかし 牛乳	ピラフ ラタトゥイユ もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、コーン、鶏肉、油、こしょう、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカ、カットマト、豚肩ロース、にんにく ケチャップ、もやし、ねぎ、人参、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 607 乳 566	23.9 22.3
19(月)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 鶏の照り焼き おかか和え 豚汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	小松菜、じゃこ、ごま、のり、鶏もも、生姜、醤油、砂糖、みりん、大根、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、大葉、かつお節 ねぎ、里芋、人参、葉ねぎ、しめじ、豚肉、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、マーガリン、ブルーベリージャム	幼 598 乳 559	27.8 26.3
20(火)	果物 牛乳	冷やしうどん ごぼうと豚肉の煮物 甘酢和え メロン	バナナケーキ 牛乳	人参、もやし、キャベツ、油揚げ、鶏肉、生姜、だしかつお、だし昆布、酒、醤油、みりん、塩、豚肩ロース、玉ねぎ、 ごぼう、白滝、いんげん、油、三温糖、大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、小麦粉、BP、豆乳、バナナ	幼 579 乳 534	23.6 21.9
21(水)	おかし 牛乳	ご飯 アジの蒲焼き ささ身のサラダ 厚揚げの味噌汁 すいか	マカロニ洋風煮 牛乳	鰯、片栗粉、醤油、三温糖、油、鶏ささみ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢、ごま油 玉ねぎ、キャベツ、舞茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、ピーマン、豚ひき	幼 524 乳 497	26.9 24.6
22(木)		海の日				
23(金)		スポーツの日				
24(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏じゃが お麴の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、じゃが芋、いんげん、だしかつお、だし昆布、三温糖、みりん、麴、ねぎ、えのき、小松菜、味噌	幼 575 乳 541	23.3 21.8
26(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ かぼちゃスープ オレンジ	きつねうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、油揚げ、小松菜 鶏ささみ、春雨、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚ひき、だしかつお、だし昆布	幼 574 乳 537	22.8 21.4
27(火)	果物 牛乳	冷やし中華 冬瓜の煮物 じゃこサラダ パナナ	シュガートースト 牛乳	もやし、人参、わかめ、きゅうり、ささ身、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん 冬瓜、鶏もも、いんげん、生姜、じゃこ、キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー、ごま、油、マーガリン	幼 571 乳 531	24.7 22.8
28(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き マカロニサラダ 油揚げの味噌汁 メロン	お好み焼き 牛乳	鮭、塩、きゅうり、人参、ブロッコリー、マカロニ、ツナ、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、油揚げ、大根、キャベツ、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、豚ばら、青のり、かつお節	幼 557 乳 523	25.9 23.8
29(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン ひじきのサラダ ミネストローネ すいか	ゆかりおにぎり 牛乳	チーズパン 鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、だしかつお、だ ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、油、酢、ズッキーニ、ナス、カットマト、豚肉、しめじ、黄パプリカ、小松菜	幼 539 乳 516	23.9 22.1
30(金)	おかし 牛乳	梅鮭おにぎり 豆腐ハンバーグ トマトのサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	ヨーグルトムース 牛乳	梅干し、鮭、ごま、青のり、木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、とうもろこし、ゼラチン、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、生クリーム、メロン トマト、きゅうり、ブロッコリー、醤油、三温糖、酢、ごま油、大根、ねぎ、小松菜、椎茸、だしかつお、だし昆布、味噌、ヨーグルト、ゼラチン	幼 627 乳 579	24.3 22.5
31(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏と野菜の味噌煮 えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、だしかつお、だし昆布 玉ねぎ、キャベツ、ナス、鶏もも、にんにく、味噌、酒、三温糖、みりん、えのき、もやし、小松菜	幼 625 乳 581	23.6 22.0

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	581	24.7	平	幼	584	24.9
	乳児	481	20.5		乳	543	22.9