

7月 予定献立表

令和元年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)	蛋白質 (g)
1(月)	おかし 牛乳	炊き込みご飯 カレイの煮つけ キャベツの昆布和え 田舎風味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳	椎茸、鶏肉、油揚げ、油、塩、カレイ、生姜、みりん、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油 ねぎ、人参、大根、じゃが芋、えのき、豚肉、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干し、味噌、ブルーベリー	幼 584 乳 545	30.3 27.4
2(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 鶏のうま煮 ブロッコリーサラダ 果物	ケチャップライス 牛乳	ねぎ、人参、椎茸、もやし、にら、キャベツ、にんにく、生姜、豚肉、だしかつお、だし昆布、だし煮干し、醤油、塩、ごま油 冬瓜、厚揚げ、鶏もも、いんげん、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 633 乳 591	31.4 28.2
3(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 果物 ひじきのサラダ ナスの味噌汁	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、油、塩、醤油、片栗粉、もやし、味噌 ひじき、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、ナス、油揚げ、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干し	幼 538 乳 508	24.6 22.8
4(木)	おかし 牛乳	キーマカレー ごまドレサラダ そうめんスープ 果物	七夕ゼリー 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、ナス、トマト、かぼちゃ、豚ひき、カレー粉、ケチャップ、ぶどう、オレンジ、桃缶、パイナップル ブロッコリー、きゅうり、コーン、じゃこ、ごま、ごま油、ねぎ、冬瓜、干し椎茸、オクラ、そうめん、鶏肉、だしかつお	幼 630 乳 582	21.5 20.4
5(金)	おかし 牛乳	パンブキンパン ささみフライ 切干大根のサラダ キャベツのスープ 果物	鮭おにぎり 牛乳	ささ身、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、三温糖、油、切干大根、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、鮭、醤油、酢、ごま油	幼 517 乳 491	26.4 24.2
6(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 塩キャベツサラダ じゃが芋の味噌汁 果物	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、油、塩、醤油、三温糖、ごま油、味噌 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、ねぎ、じゃが芋、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 802 乳 548	22.4 20.8
8(月)	おかし 牛乳	ご飯 ナス入り麻婆豆腐 果物 もやしの海苔和え 中華風コーンスープ	マカロニ洋風煮 牛乳	玉ねぎ、人参、なす、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、ごま油、味噌、醤油、塩、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、黄パプリカ、海苔、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、ピーマン	幼 527 乳 499	23.1 21.6
9(火)	果物 牛乳	冷やしうどん 厚揚げのうま煮 いんげんのツナ和え 果物	中華おこわ 牛乳	人参、きゅうり、わかめ、黄パプリカ、ささ身、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、豚肉 厚揚げ、豚ひき、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、いんげん、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、干し椎茸、竹の子	幼 568 乳 516	26.2 23.5
10(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のガーリック焼き 小松菜のお浸し 豚汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	鮭、にんにく、玉ねぎ、醤油、みりん、塩、片栗粉、ごま油、ねぎ、大根、じゃが芋、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、味噌 小松菜、人参、油揚げ、もやし、えのき、きゅうり、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、黒糖、おから、豆乳	幼 543 乳 512	24.7 22.9
11(木)	果物 牛乳	バターロール タンドリーチキン 果物 野菜の胡麻味噌和え トマトと大根のスープ	とうもろこし せんべい 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレー粉、塩、醤油、ケチャップ、ソース、三温糖、ツナ、だしかつお、だし昆布 じゃが芋、人参、黄パプリカ、なす、ブロッコリー、すりごま、味噌、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜	幼 587 乳 538	32.8 28.5
12(金)	おかし 牛乳	焼肉丼 ブロッコリーのしらす和え ワンタンスープ 果物	シュガートースト 牛乳	豚肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、ごま、ごま油、塩、三温糖、醤油、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ねぎ、えのき、小松菜、鶏ひき、ワンタンの皮、だしかつお	幼 576 乳 538	27.6 25.1
13(土)	おかし 牛乳	ピラフ 豚肉のうま煮 青梗菜のスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、塩、醤油、オリーブオイル 豚肩、じゃが芋、いんげん、三温糖、ねぎ、しめじ、大根、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 587 乳 550	25.4 23.4
15(月)		海の日				
16(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ 華風スープ 果物	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、もやし、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、木綿、だしかつお、マーガリン、あんこ	幼 665 乳 616	24.9 23.0
17(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス じゃこサラダ かぼちゃスープ 果物	うどん 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉、牛脂、トマトピューレ、トマトジュース、油、小麦粉、三温糖、塩、ケチャップ じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、ごま油、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、小松菜、油揚げ、鶏ひき	幼 561 乳 527	22.9 21.4
18(木)	果物 牛乳	レーズンパン ハンバーグ トマトのサラダ 冬瓜のスープ 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、パン粉、塩、こしょう、豆乳、ゼラチン、ケチャップ、ソース、三温糖 トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、オリーブオイル、ねぎ、冬瓜、鶏肉、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 535 乳 499	24.7 22.8
19(金)	おかし 牛乳	わかめご飯 アジの南蛮漬け 果物 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	あじ、玉ねぎ、赤パプリカ、片栗粉、油、醤油、酢、三温糖、切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、だしかつお ねぎ、人参、えのき、わかめ、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、ココア	幼 575 乳 540	23.4 21.8
20(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりのナムル わかめスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、黄パプリカ、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 571 乳 537	21.7 20.5
22(月)	おかし 牛乳	コーンご飯 鶏のから揚げねぎソース 焼き野菜のマリネ 油揚げの味噌汁 果物	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、生姜、片栗粉、玉ねぎ、かぼちゃ、黄パプリカ、じゃこ、三温糖、オリーブオイル 玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、もやし、きゅうり、豚ひき	幼 611 乳 566	28.3 26.5
23(火)	果物 牛乳	冷やし中華 肉じゃが 野菜の梅おかか和え 果物	カレーピラフ 牛乳	きゅうり、人参、わかめ、ささ身、ごま、すりごま、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、酢、ごま油 玉ねぎ、白滝、じゃが芋、いんげん、豚肉、ブロッコリー、キャベツ、黄パプリカ、梅干し、粉かつお、豚ひき、カレー粉	幼 599 乳 584	26.3 23.7
24(水)	おかし 牛乳	タコライス マカロニサラダ 冬瓜の味噌汁 果物	野菜蒸しパン 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、キャベツ、カットトマト、トマト、にんにく、ケチャップ、ソース、三温糖、かぼちゃ、ほうれん草 マカロニ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、えのき、冬瓜、葉ねぎ、味噌、小麦粉、BP、豆乳、小豆	幼 632 乳 596	21.7 20.5
25(木)	果物 牛乳	チーズパン 鮭のかりかり焼き ささ身のサラダ 大根のスープ 果物	そぼろおにぎり 牛乳	鮭、カットトマト、にんにく、パセリ、パン粉、塩、ケチャップ、醤油、オリーブオイル、鶏ひき、だし昆布 ささみ、人参、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、すりごま、三温糖、酢、ねぎ、干し椎茸、豚肉、葉ねぎ	幼 542 乳 504	29.8 26.9
26(金)	おかし 牛乳	ご飯 ナスの肉みそ焼き 果物 きゅうりの酢物 お麩の味噌汁	揚げパン 牛乳	なす、玉ねぎ、豚ひき、人参、大葉、にんにく、生姜、チーズ、ごま油、塩、こしょう、味噌、醤油、三温糖、きな粉 きゅうり、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、ツナ、酢、ねぎ、えのき、葉ねぎ、お麩、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 611 乳 569	24.8 23.0
27(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 もやしのナムル ほうれん草の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、鶏もも、にんにく、葉ねぎ、醤油、三温糖、塩、油 もやし、きゅうり、ごま油、ねぎ、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 580 乳 544	22.7 21.3
28(月)	おかし 牛乳	ご飯 ねぎ塩チキン 果物 グリーンサラダ 厚揚げの味噌汁	カレーピラフ 牛乳	ねぎ塩チキン(鶏もも、ねぎ、にんにく、生姜、塩、醤油、みりん、ごま油、片栗粉) グリーンサラダ(ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩、三温糖、酢、オリーブオイル)	幼 827 乳 640	27.1 24.8
30(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ 果物 大根サラダ ポテトスープ	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、カットトマト、トマトピューレ、ピーマン、豚ひき、にんにく、ケチャップ、ソース、オリーブオイル 大根、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、しめじ、じゃが芋、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 639 乳 596	23.4 21.8
31(水)	おかし 牛乳	枝豆ご飯 豚肉のマーメレード煮 春雨サラダ ポトフ 果物	フルーツ白玉 牛乳	じゃこ、人参、枝豆、ヤングコーン、豚肩、玉ねぎ、マーメレード、じゃが芋、塩、醤油、三温糖、だしかつお、だし昆布 春雨、きゅうり、ささ身、キャベツ、玉ねぎ、冬瓜、鶏肉、しめじ、小松菜、バナナ、みかん、桃、パイナップル、すいか、白玉	幼 654 乳 600	31.0 27.9

※ 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 574 24.4

平均値 幼 587 25.8

乳児 472 20.1

乳 551 23.6