

7月 予定献立表

令和2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(水)	おかし	ジャージャー麺 胡瓜の酢の物	鮭おにぎり	玉ねぎ、椎茸、竹の子、豚ひき、生姜、にんにく、もやし、人参、きゅうり、味噌、ごま油、醤油、みりん、砂糖、片栗粉	幼 597	26.3
	牛乳	キャベツのスープ 果物	牛乳	黄パプリカ、わかめ、おくら、しらす、三温糖、酢、キャベツ、ねぎ、鶏肉、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、鮭、ごま	乳 558	24.2
2(木)	果物	胚芽ロール 豆腐ハンバーグ	焼きそば	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、だしかつお、だし昆布、キャベツ、もやし	幼 588	25.6
	牛乳	かぼちゃサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、黄パプリカ、冬瓜、しめじ、小松菜、にんにく、豚肉、醤油	乳 555	23.5
3(金)	おかし	ご飯 鶏の香味焼き	きな粉 クリームサンド	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、じゃが芋、黄パプリカ、なす、アスパラ、すりごま、いりごま、味噌	幼 631	25.4
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	牛乳	玉ねぎ、人参、舞茸、大根、豆腐、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩	乳 583	23.4
4(土)	おかし	そぼろ丼 塩キャベツサラダ	おかし	鶏ひき、ねぎ、小松菜、コーン、生姜、醤油、塩、ごま油、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢	幼 628	24.8
	牛乳	麩の味噌汁 果物	牛乳	麩、人参、玉ねぎ、大根、わかめ、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 583	23.0
6(月)	おかし	冷やしうどん 豚肉とごぼうの煮物	ツナおにぎり	人参、きゅうり、もやし、わかめ、油揚げ、ささ身、生姜、だしかつお、だし昆布、酒、醤油、みりん、塩	幼 524	25.1
	牛乳	じゃこサラダ 果物	牛乳	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、白滝、いんげん、生姜、牛脂、三温糖、じゃこ、キャベツ、黄パプリカ、ごま、酢、ツナ	乳 497	23.2
7(火)	おかし	カレーピラフ 鮭のクリームソース	フルーツポンチ	カレー粉、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、パプリカ、にんにく、生姜、牛乳、小麦粉、バナナ、メロン、レモン汁、みかん缶、バイン缶	幼 549	24.0
	牛乳	トマトのサラダ そうめんスープ 果物	牛乳	トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、冬瓜、椎茸、オクラ、そうめん、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 517	22.3
8(水)	おかし	ご飯 ナス入り麻婆豆腐	ココア蒸しパン	玉ねぎ、人参、なす、竹の子、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、ココア、小麦粉、BP、豆乳	幼 601	24.0
	牛乳	大根サラダ 中華風コンソースープ 果物	牛乳	大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、ねぎ、キャベツ、干し椎茸、鶏ひき、小松菜、コーン、だしかつお、だし昆布	乳 562	22.3
9(木)	果物	チーズパン 鶏のトマト煮込み	中華おこわ	鶏もも、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、なす、ズッキーニ、ケチャップ、塩、こしょう、オリーブオイル、竹の子、豚肉	幼 567	25.5
	牛乳	ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、人参、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 526	22.4
10(金)	おかし	ゆかりご飯 アジフライ	マカロニ洋風煮	ゆかり、アジ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、ほうれん草、豆腐、すりごま	幼 541	25.2
	牛乳	いんげんの白和え 冬瓜の味噌汁 果物	牛乳	ねぎ、人参、えのき、油揚げ、冬瓜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、醤油、三温糖	乳 511	23.3
11(土)	おかし	焼肉丼 梅おこわ和え	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 582	25.5
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、梅、わかめ、ねぎ、竹の子、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 546	23.5
13(月)	おかし	ご飯 鶏の南蛮漬	ジャムサンド	鶏肉、玉ねぎ、人参、赤パプリカ、黄パプリカ、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖	幼 590	26.6
	牛乳	切昆布の炒め煮 ナスの味噌汁 果物	牛乳	切り昆布、さつま揚げ、豚肉、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、ねぎ、しめじ、なす、葉ねぎ、油揚げ、味噌、ごま油	乳 549	24.4
14(火)	果物	あんかけ焼きそば 切干大根のサラダ	そぼろおにぎり	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、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉	幼 613	24.8
	牛乳	豆腐入り華風スープ 果物	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 575	22.9
15(水)	おかし	ハヤシライス ひじきのサラダ	そうめん	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 543	22.7
	牛乳	いんげんのスープ 果物	牛乳	ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、いんげん、コーン、じゃがいも、ねぎ、舞茸、鶏ひき、だしかつお、昆布、小松菜	乳 512	21.3
16(木)	果物	パンキンパン チキンカツ	ピラフ	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル	幼 556	25.8
	牛乳	フレンチサラダ トマトと大根のスープ 果物	牛乳	玉ねぎ、人参、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン	乳 518	23.7
17(金)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ	お好み焼き	カレイ、生姜、三温糖、醤油、みりん、きゅうり、人参、キャベツ、マカロニ、ツナ、マヨネーズ	幼 547	28.3
	牛乳	マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁 果物	牛乳	玉ねぎ、大根、椎茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、豚肉、小麦粉、青のり、かつお節	乳 515	25.8
18(土)	おかし	チャーハン 豚の煮物	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、青梗菜、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩	幼 611	22.4
	牛乳	えのきのスープ 果物	牛乳	豚肩、玉ねぎ、大根、いんげん、にんにく、三温糖、もやし、ねぎ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布	乳 570	21.1
20(月)	おかし	ご飯 鶏の梅しそ焼き 果物	揚げパン	鶏もも、梅干し、大葉、ゆかり、醤油、みりん、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩	幼 549	24.6
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 田舎風味噌汁	牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌	乳 517	22.8
21(火)	果物	ミートソーススパゲティ	どうもろこし せんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 592	23.6
	牛乳	昆布和え 冬瓜スープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、鶏肉、ねぎ、冬瓜、干し椎茸、小松菜、とうもろこし	乳 558	22.0
22(水)	おかし	枝豆ご飯 アジの蒲焼風	おからケーキ	枝豆、しらす、生姜、アジ、片栗粉、醤油、三温糖、油、春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ささ身、ごま油、酢、	幼 563	25.0
	牛乳	春雨サラダ 油揚げの味噌汁 果物	牛乳	ねぎ、油揚げ、大根、えのき、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、おから、レーズン	乳 527	23.1
23(木)		海の日				
24(金)		スポーツの日				
25(土)	おかし	中華丼 野菜の胡麻酢和え	おかし	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	幼 568	20.9
	果物	オクラのスープ 果物	牛乳	大根、もやし、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、醤油、三温糖、ねぎ、えのき、オクラ、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 535	19.8
27(月)	おかし	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	きつねうどん	玉ねぎ、人参、ピーマン、ナス、トマト、かぼちゃ、にんにく、豚ひき、小麦粉、油、カレー粉、塩、ケチャップ、ソース、油揚げ、小松菜	幼 595	21.3
	牛乳	麩のスープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、こしょう、酢、三温糖、麩、大根、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 553	20.2
28(火)	果物	冷やし中華 冬瓜の煮物	ゆかりおにぎり	もやし、人参、キャベツ、わかめ、きゅうり、ささ身、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん	幼 625	24.9
	牛乳	いんげんのツナ和え 果物	牛乳	冬瓜、鶏もも、おくら、生姜、だしかつお、だし昆布、いんげん、きゅうり、ツナ、マヨネーズ	乳 573	23.0
29(水)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮	シュガートースト	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、マーガリン	幼 560	23.2
	牛乳	小松菜のお浸し 春雨スープ 果物	牛乳	小松菜、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、春雨、もやし、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	乳 525	21.7
30(木)	果物	さつま芋パン 鮭のガーリック焼き	チャーハン	鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、マーガリン、パセリ、こしょう、レモン汁、塩、ねぎ、コーン、生姜、豚ひき、葉ねぎ	幼 561	27.3
	牛乳	グリーンサラダ ポテトスープ 果物	牛乳	キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、油、酢、三温糖、じゃが芋、人参、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 492	23.6
31(金)	おかし	コーンご飯 ささみフライ	ピーチパイ	とうもろこし、ごま、鶏ささみ、オクラ、大葉、梅、ゆかり、塩、酒、パン粉、小麦粉、パイシート、桃缶、豆乳	幼 636	25.1
	牛乳	甘酢和え 夏野菜スープ 果物	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、三温糖、玉ねぎ、豚肉、ズッキーニ、なす、いんげん、だしかつお、だし昆布	乳 586	23.2

※ 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

乳児 481 20.5

幼 581 24.7

乳 542 22.8