

2017年7月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)
		パワー	ストロング	ヘルシー		
1 (土)	そぼろご飯 中華きゅうり 野菜スープ	米・きび砂糖・片栗粉・オリーブ油・ごま油	豚ひき肉・卵・ベーコン	しょうが・きゅうり・玉ねぎ・にんじん・レタス	牛乳 クラッカーサンド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
3 ・ 31 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の即席漬け 味噌汁	米・オリーブ油・じゃがいも	豚肉・味噌	しょうが・玉ねぎ・にんじん・冬瓜・梅干し・塩昆布・わかめ	牛乳 ビスケット	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 20.7
4 ・ 18 (火)	ご飯 魚の味噌焼き もやしサラダ スープ	米・きび砂糖・オリーブ油	鮭・味噌	にんにく・ごぼう・にんじん・ねぎ・もやし・チンゲンツァイ・玉ねぎ・キャベツ・青ピーマン	豆乳 スナッピージョー	エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 13.7
5 ・ 19 (水)	肉みそうどん ブロッコリーのチーズ焼き 果物	干しうどん・オリーブ油・きび砂糖・じゃがいも	豚ひき肉・チェダーチーズ	にんにく・きゅうり・オクラ・にんじん・ブロッコリー・すいか	牛乳 うなぎご飯おにぎり	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 15.9
6 ・ 20 (木)	ご飯 肉豆腐 パプリカとオクラのソテー 味噌汁	米・オリーブ油・きび砂糖・片栗粉	豚肉・木綿豆腐・味噌	にんにく・にんじん・たけのこ・ねぎ・赤ピーマン・オクラ・わかめ・えのきたけ	牛乳 とうもろこし	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 13.9
7 (金)	ちらし寿司 短冊サラダ お星さまスープ	米・オリーブ油・上白糖	鮭・たまご	にんじん・きゅうり・かんぴょう・のり・だいこん・オクラ・玉ねぎ	牛乳 七夕そうめん	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 13.3
8 ・ 22 (土)	スパゲティミートソース 大根サラダ	スパゲティ・オリーブ油・バター	豚ひき肉・パルメザンチーズ・ホタテ	玉ねぎ・にんじん・セロリ・だいこん・きゅうり	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) 565 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 19.5
10 ・ 24 (月)	豚丼 切り干し大根サラダ 味噌汁 メロン	米・オリーブ油・糸こんにゃく・きび砂糖	豚肉・しらす干し・木綿豆腐・味噌	玉ねぎ・にんじん・切り干し大根・きゅうり・もやし・にら・メロン	牛乳 メープルクッキー	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 21.1
11 ・ 25 (火)	ご飯 魚の梅醤油焼き じゃが・ピー炒め 味噌汁	米・薄力粉・オリーブ油・じゃがいも	めかじき・木綿豆腐・味噌	梅干し・青ピーマン・ねぎ・なめこ	牛乳 豆乳ケーキ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 17.6
12 ・ 26 (水)	ごま塩ごはん 車麩の肉詰めフライ 塩もみ野菜 味噌汁	米・車麩・パン粉・薄力粉・なたね油	鶏ひき肉・たまご・油揚げ	黒ごま・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・だいこん・こまつな	牛乳 枝豆 プルーン	エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 13.6
13 ・ 27 (木)	夏野菜カレー 甘酢サラダ	米・なたね油・薄力粉・きび砂糖	鶏肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・にんじん・かぼちゃ・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり・パイナップル	牛乳 長芋のフライドポテト	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 16
14 ・ 28 (金)	ご飯 鶏肉のマリネ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	米・片栗粉・薄力粉・なたね油・きび砂糖・オリーブ油	鶏肉・味噌	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・とうもろこし缶・ぶなしめじ・えのきたけ	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 16.3
15 ・ 29 (土)	あんかけやきそば キャベツときゅうりの塩昆布	中華麺・オリーブ油・片栗粉・ごま油	豚肉	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・白菜・キャベツ・きゅうり・塩昆布	牛乳 ビスケット プルーン	エネルギー(kcal) 390 たんぱく質(g) 14 脂質(g) 11.8
21 (金)	ピラフ かぼちゃサラダ 夏野菜スープ	米・オリーブ油・バター・きび砂糖	豚肉・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし缶・マッシュルーム缶・グリーンピース缶・かぼちゃ・きゅうり・赤ピーマン・ズッキーニ・キャベツ	牛乳 さつまいもチップス	エネルギー(kcal) 513 たんぱく質(g) 12.6 脂質(g) 16.9

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物を体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

