

2020年07月



## 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ	485.9 14.6 12 1.3	○さつまいも、米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉	にんじん、緑豆もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
02 木	冷やしうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	423 16.8 7.1 2.1	ゆでうどん、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	みかん缶、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
03 金	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、りんごのコンポート	591.7 15.8 16.7 1.2	米、さつまいも、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ゆで大豆、○卵、ウイナーソーセージ、○無塩バター、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、レモン果汁	牛乳、かぼちゃケーキ
04 土	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	476.1 12.7 14.8 1.3	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ピーマン、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
06 月	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	471.8 17 14.7 1.9	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナ蒸しパン
07 火	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	506.6 18.7 12.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ウイナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○りんご濃縮果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕フルーツゼリー
08 水	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	455.6 20.4 10.2 2.3	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、キャベツ、○コーン缶、えのきたけ、にんじん、○たまねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
09 木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、さつまいもの味噌汁	662.5 20.7 24.5 1.7	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○ほうれん草、コーン缶	牛乳、ほうれん草ケーキ
10 金	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	525.6 20.6 12.7 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、○油、油	○牛乳、◎牛乳、さわら、絹ごし豆腐、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○バナナ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
11 土	チキンライス、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	495 18.2 14.1 1.6	米、○食パン、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、ウイナーソーセージ	キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○いちごジャム、いんげん	牛乳、ジャムトースト
13 月	御飯、ひき肉となすのみそ炒め、ポテトサラダ、豆腐スープ	486 15.5 17 1.3	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なす、にんじん、○みかん缶、○パイナップル缶、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
14 火	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	401.8 15.3 8.1 1.7	○米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、○しらす干し、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、干しいたけ	じゃこおにぎり
15 水	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	492.6 22.4 11.3 1.9	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、白玉きな粉
16 木	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	486.1 21.2 10.4 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
17 金	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	518.4 20.8 14.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
18 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	452.1 18.1 11.4 1.2	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、マカロニきな粉
20 月	御飯、鶏つくねのあんかけ、キャベツのカレー風味炒め、コーンスープ	434.7 15.5 12 1.5	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
21 火	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、パイナップル	548 14.3 16.1 1.4	○さつまいも、米、○砂糖、○油、油、ごま、砂糖、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	パイナップル缶、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、大学芋
22 水	わかめうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、みかん	428.5 14.6 9.9 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ウイナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウイナーおにぎり
25 土	カレーピラフ、キャベツとウイナーのスープ、桃	429.3 12.2 10.7 1.3	米、○ホットケーキ粉、○油	○牛乳、◎牛乳、ウイナーソーセージ、豚ひき肉、○卵	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、ココアホットケーキ
27 月	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	529.7 23 15.3 2	米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
28 火	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	471.9 16.2 13.9 1.6	米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、○にんじん、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、○レモン果汁、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、キャロットゼリー
29 水	冷やし中華、ブロッコリーのごまあえ、パイナップル	454.9 18.8 7.9 1.7	生中華めん、○米、砂糖、すりごま、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ハム、ツナ水煮缶	パイナップル缶、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	鮭おにぎり
30 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	459.6 19 11.7 1.8	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、芋もち
31 金	キッズビビンバ、中華サラダ、春雨スープ	539 16 19.3 1.6	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、はるさめ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○木綿豆腐、かにかまぼこ	にんじん、きゅうり、もやし、ほうれん草、○にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、人参ドーナツ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。