

# 7月 予定献立表

平成28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(金)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 果物	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、ニラ、豚ひき、厚揚げ、春雨、生姜、醤油、片栗粉、三温糖、にんにく、マーガリン	幼 583	21.5
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え キャベツの味噌汁	牛乳	ブルーベリージャム、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩、ねぎ、キャベツ、えのき、小松菜、味噌	乳 547	20.4
2(土)	おかし	チャーハン キャベツのおかか和え	おかし	ねぎ、人参、豚ひき、葉ねぎ、コーン、醤油、ごま油、塩	幼 557	19.4
	牛乳	しめじのスープ 果物	牛乳	キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、かつおぶし、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 525	18.6
4(月)	おかし	ご飯 魚の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物	冷やしきつねうどん	白身魚、青のり、生姜、塩、小麦粉、油、ねぎ、えのき、なす、葉ねぎ、煮干しだし、ごま油、味噌	幼 512	23.3
	牛乳	なすの味噌汁 果物	牛乳	切り干し大根、人参、白滝、さつまいも揚げ、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	乳 487	21.7
5(火)	果物	あんかけ焼きそば もやしの海苔和え	ケチャップライス	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、だしかつお、醤油、片栗粉	幼 551	22.8
	牛乳	中華風スープ 果物	牛乳	もやし、きゅうり、しらす、海苔、ごま、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、えのき、小松菜、ピーマン	乳 511	21.3
6(水)	おかし	ゆかりご飯 鶏の照り焼き	揚げパン	ゆかり、鶏もも、しょうが、醤油、みりん、ねぎ、大根、油揚げ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 548	23.9
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 油揚げの味噌汁 果物	牛乳	じゃが芋、人参、ブロッコリー、なす、黄パプリカ、味噌、すりごま、いりごま、三温糖、油、コッペパン	乳 519	22.2
7(木)	果物	レーズンパン お星さまハンバーグ	七夕ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、チーズ、パン粉、牛乳、ケチャップ、ソース、三温糖、かぼちゃ、きゅうり	幼 557	22.3
	牛乳	かぼちゃサラダ 天の川スープ 果物	牛乳	コーン、マヨネーズ、ねぎ、おくら、大根、そうめん、だしかつお、醤油、ぶどう、オレンジ、黄桃缶、すいか、寒天	乳 530	20.9
8(金)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物	いちご蒸しパン	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、厚揚げ、醤油、味噌、三温糖、小麦粉、バター、	幼 532	20.3
	牛乳	キャベツの昆布和え お麩のすまし汁	牛乳	いちごジャム、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、大根、わかめ、お麩、だしかつお、	乳 502	19.4
9(土)	おかし	焼肉丼 果物	おかし	玉ねぎ、豚肉、もやし、人参、きゅうり、葉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、ごま油、醤油、塩	幼 565	21.9
	牛乳	大根の甘酢和え もやしの味噌汁	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ねぎ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 532	20.6
11(月)	おかし	ご飯 鱈フライ えのきの味噌汁	シュガートースト	鱈、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 597	24.4
	牛乳	アスパラとじゃがいもの和風マヨサラダ 果物	牛乳	味噌、アスパラ、じゃがいも、きゅうり、ツナ、コーン、人参、マヨネーズ、かつおぶし、醤油、バター、砂糖	乳 550	22.6
12(火)	果物	冷やしうどん 冬瓜と鶏肉の煮物	中華おこわ	人参、キャベツ、わかめ、豚肉、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩	幼 545	27.1
	牛乳	小松菜のお浸し 果物	牛乳	冬瓜、鶏肉、オクラ、醤油、油、小松菜、もやし、きゅうり、干し椎茸、竹の子	乳 521	24.8
13(水)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮	焼きそば	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、醤油、片栗粉、もやし	幼 562	26.5
	牛乳	じゃこサラダ 田舎風味味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ごま、醤油、酢、油、じゃが芋、大根、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 526	24.3
14(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン	ツナおにぎり	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、醤油、塩、カレー粉、ヨーグルト、ツナ、小松菜、だしかつお	幼 625	31.0
	牛乳	焼き野菜のマリネ トマトと大根のスープ 果物	牛乳	玉ねぎ、人参、アスパラ、かぼちゃ、じゃこ、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル大根、トマト、しめじ、豚肉	乳 573	27.8
15(金)	おかし	ハヤシライス 果物	バナナケーキ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、小麦粉、油、バター、ケチャップ	幼 619	17.6
	牛乳	切り干し大根サラダ ほうれん草のスープ	牛乳	ソース、切干し大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、ごま油、酢、ほうれん草、しめじ、だしかつお、BP	乳 572	17.2
16(土)	おかし	中華丼 もやしの和え物	おかし	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、醤油、塩、片栗粉、ごま油	幼 516	18.9
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	もやし、きゅうり、黄パプリカ、ごま醤油、三温糖、酢、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎだしかつお、だし昆布	乳 493	18.2
18(月)		海の日			幼 乳	
19(火)	果物	醤油ラーメン 鮭とじゃが芋の塩バター	黒糖トースト	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、干し椎茸、葉ねぎ、にんにく、生姜、豚バラ、だしかつお・昆布・煮干し、	幼 629	28.2
	牛乳	トマトとブロッコリーのサラダ 果物	牛乳	鮭、じゃが芋、パセリ、バター、塩、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、	乳 573	25.5
20(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	ココアドーナツ	玉ねぎ、人参、にら、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、ごま油、味噌、三温糖、片栗粉、小麦粉、ココア、BP	幼 625	21.2
	牛乳	中華風コーンスープ 果物	牛乳	春雨、きゅうり、酢、ねぎ、えのき、干し椎茸、わかめ、コーン、クリームコーン、葉ねぎ、だしかつお、だし	乳 577	20.1
21(木)	果物	パンキンパン コロッケ	いなりおにぎり	玉ねぎ、人参、じゃが芋、鶏ひき、コーン、小麦粉、ケチャップ、ソース、油揚げ、ごま、ねぎ、キャベツ、し	幼 597	22.9
	牛乳	ツナサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳	きゅうり、大根、いんげん、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、鶏肉、小松菜、だしかつお	乳 555	21.4
22(金)	おかし	チキンカレー ささ身のサラダ	そうめん せんべい	玉ねぎ、人参、カットマト、鶏肉、にんにく、バター、小麦粉、ケチャップ、ソース、カレー粉、油揚げ、小松菜	幼 633	25.3
	牛乳	冬瓜のスープ 果物	牛乳	ささ身、きゅうり、ブロッコリー、コーン、ごま、すりごま、マヨネーズ、ねぎ、冬瓜、鶏ひき、生姜、だしかつお	乳 590	23.2
23(土)	おかし	そぼろ丼	おかし	豚ひき、玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン、生姜、三温糖、醤油、塩、油、ごま油	幼 598	22.6
	牛乳	きゅうりのナムル 野菜の味噌汁 果物	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、トマト、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、だしかつお、味噌	乳 544	20.9
25(月)	おかし	梅ご飯 鱈のかば焼き 果物	ジャージャー麺	人参、梅、しそ、ごま、鱈、片栗粉、油、醤油、三温糖、玉ねぎ、もやし、きゅうり、鶏ひき	幼 609	28.1
	牛乳	いんげんのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳	いんげん、人参、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、えのき、わかめ、豆腐、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 564	25.6
26(火)	果物	夏野菜ミートスパゲティ 果物	とうもろこし せんべい	玉ねぎ、人参、トマト、黄パプリカ、ズッキーニ、なす、豚ひき、にんにく、ケチャップ、ソース、バター、三温糖	幼 606	24.2
	牛乳	ブロッコリーのサラダ オクラのスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、じゃこ、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、しめじ、冬瓜、おくら、鶏肉、だしかつお、だ	乳 555	22.3
27(水)	おかし	ご飯 厚揚げのあんかけ 果物	メロンパン	厚揚げ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、えのき、豚ひき、生姜、葉ねぎ、小麦粉、バター、煮干しだし、味噌	幼 608	22.7
	牛乳	トマトの酢もの 豚汁	牛乳	トマト、きゅうり、わかめ、黄パプリカ、しらす、醤油、三温糖、酢、ねぎ、大根、ごぼう、豚肉、油揚げ、小松菜	乳 567	21.3
28(木)	果物	丸パン 重ね豚カツ 果物	じゃこおにぎり	豚ロース肉、小麦粉、パン粉、塩、胡椒、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、わかめ、葉ねぎ	幼 601	24.1
	牛乳	ひじきのサラダ ポテトスープ	牛乳	ひじき、きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、油、だしかつお、だし昆布、ごま、小松菜	乳 565	22.3
29(金)	おかし	枝豆ご飯 ポテトフライ トマトクリーム煮 果物	ココアムース	枝豆、人参、じゃこ、にんにく、キャベツ、冬瓜、ズッキーニ、豚バラ、小松菜、寒天、ココア、バナナ、バター、小麦粉、生クリーム	幼 663	30.6
	牛乳	マカロニサラダ 具だくさんスープ	牛乳	鶏もも、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんにく、カットマト、パセリ、マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、ツナ、すりごま	乳 597	26.1
30(土)	おかし	鶏肉丼 温野菜サラダ	おかし	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、油、醤油、三温糖、片栗粉、塩	幼 586	21.3
	牛乳	ほうれん草の味噌汁 果物	牛乳	じゃが芋、人参、キャベツ、黄パプリカ、大豆マヨネーズ、ねぎ、人参、えのき、ほうれん草、だしかつお、	乳 549	20.2

※ 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	566	19.8	平均値	幼	585	23.7
	乳児	490	17.2		乳	545	22.0