

7月 予定献立表

平成27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(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鱈の香味焼き 果物 野菜の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	シュガートースト 牛乳 果物	鰯、ねぎ、しょうが、にんにく、人参、じゃこ、ごま、三温糖、食パン、バター キャベツ、きゅうり、いんげん、ごま、酢、玉ねぎ、かぼちゃ、葉ねぎ、味噌	幼 524 乳 518	22.9 21.5
2(木)	果物 牛乳	ぶどうパン 鶏ささみのカレー揚げ マカロニサラダ キャベツのスープ 果物	中華おこわ 牛乳 果物	鶏ささみ、塩、酒、カレー粉、小麦粉、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、醤油 マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、竹の子、干し椎茸	幼 560 乳 532	27.4 25.0
3(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス 焼き野菜のマリネ コンソープ 果物	ブルーベリー蒸しパン 牛乳 果物	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、生姜、バター、小麦粉、ケチャップ かぼちゃ、コーン、じゃこ、オリーブオイル、わかめ、コーン、ほうれん草、ブルーベリージャム、牛乳、BP、ソース	幼 606 乳 561	18.6 18.0
4(土)	おかし 牛乳	チャーハン じゃが芋の煮物 わかめのスープ 果物	おかし 牛乳 果物	ねぎ、人参、豚ひき、葉ねぎ、コーン、玉ねぎ、わかめ、醤油、塩 じゃが芋、大根、鶏肉、いんげん、だしかつお	幼 593 乳 555	22.8 21.4
6(月)	おかし 牛乳	醤油ラーメン 冬瓜の煮物 酢の物 果物	昆布おにぎり 牛乳 果物	ねぎ、もやし、ニラ、干し椎茸、豚バラ、鶏皮、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、胡麻昆布 冬瓜、おくら、鶏ひき、片栗粉、きゅうり、人参、わかめ、しらす、キャベツ、酢、三温糖	幼 603 乳 562	24.6 22.9
7(火)	果物 牛乳	お星さまの夏野菜カレー トマトのサラダ 天の川スープ 果物	七夕ゼリー 牛乳 果物	玉ねぎ、人参、トマト、なす、かぼちゃ、鶏肉、にんにく、しょうが、小麦粉、バター、ケチャップ、ソース、カレー粉、 トマト、きゅうり、アスパラ、黄パプリカ、ねぎ、おくら、大根、そうめん、ぶどうジュース、オレンジジュース	幼 508 乳 476	16.3 16.1
8(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の胡麻味噌やき 果物 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁	コーンのカップケーキ 牛乳 果物	鮭、ねぎ、ごま、しょうが、味噌、三温糖、酒、キャベツ、人参、ねぎ、油揚げ、小松菜、味噌、牛乳、BP 切り干し大根、白滝、油揚げ、えのき、さつま揚げ、だし煮干し、コーン、バター、チーズ、小麦粉	幼 621 乳 580	24.2 22.6
9(木)	果物 牛乳	バターロール メンチカツ 果物 コールスローサラダ トマトのスープ	じゃこおにぎり 牛乳 果物	豚ひき、人参、パン粉、胡椒、小麦粉、キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、油 玉ねぎ、アスパラ、トマト、だし昆布、だしかつお、醤油、塩、じゃこ、小松菜、ごま	幼 586 乳 553	24.8 22.9
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 春雨サラダ 中華風スープ	焼きそば 牛乳 果物	玉ねぎ、にら、豚ひき、豆腐、にんにく、生姜、ごま油、片栗粉、蒸し麺、もやし、キャベツ 春雨、きゅうり、もやし、ごま油、ねぎ、人参、えのき、鶏ひき、小松菜、生姜	幼 559 乳 527	22.5 21.1
11(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりの和えもの 野菜の味噌汁 果物	おかし 牛乳 果物	玉ねぎ、竹の子、干し椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、ごま油、片栗粉 きゅうり、人参、わかめ、もやし、醤油、酢、三温糖、ねぎ、大根、小松菜	幼 513 乳 491	17.6 17.2
13(月)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 胡麻和え 油揚げの味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳 果物	木綿、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、竹の子、青梗菜、豚肉、塩、片栗粉、イチゴジャム きゅうり、アスパラ、ブロッコリー、黄パプリカ、ゴマ、キャベツ、小松菜、油揚げ、味噌、食パン、	幼 586 乳 549	25.3 23.4
14(火)	果物 牛乳	冷やしうどん かぼちゃの煮物 いんげんのツナ和え 果物	カレーピラフ 牛乳 果物	人参、キャベツ、わかめ、豚肉、油揚げ、ピーマン、豚ひき、醤油、塩 かぼちゃ、いんげん、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、だしかつお、だし昆布	幼 520 乳 489	19.3 18.4
15(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 鶏の照り焼き 果物 キャベツの梅干し和え 豆腐の味噌汁	マーブルケーキ 牛乳 果物	わかめ、鶏もも、しょうが、砂糖、醤油、みりん、ねぎ、人参、わかめ、豆腐、葉ねぎ、味噌 きゅうり、キャベツ、小松菜、鰹節、梅干し、だしかつお、小麦粉、BP、バター、牛乳	幼 574 乳 539	22.0 20.8
16(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 白身魚のチーズフライ アスパラサラダ かぼちゃのスープ 果物	ツナおにぎり 牛乳 果物	カレー、小麦粉、パン粉、粉チーズ、ソース、ケチャップ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、小松菜 トマト、アスパラ、きゅうり、人参、塩、オリーブオイル、レモン汁、ツナ	幼 571 乳 540	25.8 23.7
17(金)	おかし 牛乳	ビビンバ丼 野菜のおかか和え 春雨スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	豚ひき、にんにく、生姜、ホールコーン、もやし、人参、ほうれん草、みそ、砂糖、みりん、白ごま きゅうり、ブロッコリー、かつお節、玉ねぎ、鶏ひき、春雨、葉ねぎ、だしかつお、マカロニ、きな粉	幼 555 乳 523	23.5 22.0
18(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏肉とキャベツのトマト煮 わかめスープ 果物	おかし 牛乳 果物	ピーマン、コーン缶、豚ひき、にんにく、バター、わかめ、しめじ、葉ねぎ 鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、カットトマト、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布	幼 592 乳 554	23.1 21.6
20(月)	海の日				幼 乳	
21(火)	果物 牛乳	冷やし中華 かぼちゃのサラダ 冬瓜のスープ 果物	梅色おにぎり 牛乳 果物	人参、きゅうり、もやし、わかめ、黄パプリカ、豚肉、醤油、三温糖、ごま油 かぼちゃ、コーン、マヨネーズ、ねぎ、冬瓜、えのき、小松菜、梅干し、ゆかり	幼 514 乳 481	17.3 16.9
22(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の胡麻味噌やき 果物 ひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	揚げパン 牛乳 果物	鮭、ねぎ、ごま、しょうが、酒、わかめ、えのき、豆腐、葉ねぎ、にぼしだし ひじき、きゅうり、キャベツ、しらす、醤油、三温糖、酢、コッペパン	幼 514 乳 495	23.6 22.1
23(木)	果物 牛乳	チーズパン ミートローフ ツナサラダ コンソープ 果物	和えそば 牛乳 果物	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶、塩、牛乳、ケチャップ、ソース、パン粉、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、三温糖、酢、オリーブオイル、わかめ、コーン	幼 611 乳 572	29.5 25.7
24(金)	おかし 牛乳	じゃこふりかけご飯 鶏のから揚げ 果物 しょうゆフレンチ お麩の味噌汁	みかんゼリー 牛乳 果物	じゃこ、糸昆布、かつお節、みりん、鶏もも、しょうが、にんにく、豚ひき、蒸し麺、葉ねぎ、すりごま きゅうり、アスパラ、コーン、キャベツ、ねぎ、人参、大根、小松菜、お麩、味噌、みかん缶、せんべい	幼 606 乳 565	26.4 24.3
25(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 大根サラダ えのきのスープ 果物	おかし 牛乳 果物	しめじ、鶏もも、にんにく、生姜、ごま、油、片栗粉、ねぎ、えのき、わかめ、コーン 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、ごま油、葉ねぎ	幼 617 乳 574	20.9 19.8
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐と春雨の炒め物 果物 大根の昆布和え 野菜の味噌汁	黒糖きな粉トースト 牛乳 果物	豆腐、春雨、豚ひき、もやし、いんげん、生姜、胡椒、片栗粉、食パン、バター、きな粉、黒糖 大根、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、かぼちゃ、えのき、葉ねぎ、味噌	幼 591 乳 553	25.1 23.2
28(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ 果物 グリーンサラダ 夏野菜のスープ	バナナケーキ 牛乳 果物	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、トマトピューレ、カットトマト、トマトジュース、バター、ケチャップ、ソース、牛乳、BP ブロッコリー、きゅうり、アスパラ、黄パプリカ、なす、ズッキーニ、キャベツ、オリーブオイル、小麦粉、バター、バナナ、	幼 624 乳 569	20.5 19.4
29(水)	おかし 牛乳	ご飯 魚の梅しそ風味焼き 果物 切り干し大根サラダ なすの味噌汁	そうめん とうもろこし 牛乳 果物	たら、青しそ、梅干し、ねぎ、人参、なす、大根、葉ねぎ、煮干しだし、味噌、ごま油 切り干し大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、そうめん、とうもろこし	幼 533 乳 510	21.7 20.6
30(木)	果物 牛乳	パンブキンパン タンドリーチキン ラタトゥウ ポテトスープ 果物	わかめおにぎり 牛乳 果物	鶏もも、ヨーグルト、ケチャップ、醤油、塩、ソース、カレー粉、じゃが芋、小松菜、わかめ 玉ねぎ、人参、トマト、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶、ニンニク、オリーブオイル	幼 511 乳 493	23.1 21.5
31(金)	おかし 牛乳	ちらしご飯 アジのから揚げ ミニトマト マカロニサラダ オクラのスープ ミニトマト	フルーツ白玉 牛乳 果物	胡瓜、ツナ、ごま、人参、酢、鰯、生姜、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油 めろん、すいか、パイナップル マカロニ、コーン、マヨネーズ、玉ねぎ、おくら、大根、キャベツ、だしかつお、だし昆布、塩、白玉粉	幼 544 乳 512	20.9 19.8

※ 仕入れの都合で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	565	19.8	幼	567	22.7
	乳児	490	17.2	乳	534	21.2