

7 月 献 立 表

すずの丘保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		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	3時おやつ	
03 (月)	御飯 かぼちゃとたまねぎのみそ汁 ささみチーズフライ (付)サニーレタス たくあんサラダ	米、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、油	牛乳、卵、白みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、だいこん(たくあん)、レタス、サニーレタス、白炒りごま	パインジュース(パック) にんじんホットケーキ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 286 mg
04 (火)	御飯 ミートボール ほうれん草のお浸し わかめスープ	米、ごま油(ごま)、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	野菜ジュース ヨーグルト(食物繊維) ウエハース	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 130 mg
05 (水)	洋風あんかけ焼きそば おからサラダ みかん缶	焼きそばめん、米、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、おから、ハム千切り(卵・乳使用)、ツナフレーク油漬	ブロッコリー、みかん缶、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ひじき、しょうが、にんにく	グレープジュース ツナとひじきのおにぎり 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.9 g カルシウム 255 mg
06 (木)	御飯 根菜と豚肉の煮物 もやしのごま酢和え 春雨スープ	米、さといも、砂糖、国産はるさめ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、いんげん、すりごま、カットわかめ	オレンジジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 283 mg
07 (金)	七夕そうめん コロッケ(星) キャベツのマヨネーズ和え 七夕ゼリー	干しそうめん、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油	卵、ツナフレーク油漬	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オクラ	りんごジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 751 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 32.6 g カルシウム 105 mg
10 (月)	御飯 肉豆腐 もやしときゅうりのおかか和え 油揚げと麩のみそ汁	米、ホットケーキ粉(卵乳不使用)、砂糖、バター、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)こま、卵、白みそ、油揚げ、かつお節	もやし、たまねぎ、こまつな、スイートコーン、しらたき、きゅうり、にんじん、カットわかめ	パインジュース(パック) 野菜蒸しケーキ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 312 mg
11 (火)	御飯 バナナ 焼き魚(鮭) マカロニサラダ 五目みそ汁	米、ツイストマカロニ、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、砂糖	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、ツナフレーク油漬、鶏ひき肉、白みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、しめじ、きゅうり、スイートコーン	野菜ジュース きつねおにぎり 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 223 mg
12 (水)	夏祭りメニュー				グレープジュース ココアバナナ 牛乳	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
13 (木)	御飯 みかん缶 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草とコーンの納豆和え 大根と玉ねぎのみそ汁	米、食パン(乳)、油	牛乳、挽きわり納豆、白みそ	ほうれん草、みかん缶、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、にんじん、スイートコーン(冷凍)、カットわかめ	オレンジジュース ジャムサンド(いちご) 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 239 mg
14 (金)	ポークカレーライス 春雨とキャベツの中華サラダ オレンジ(1/6)	米、北海道チルドポテト(1/4カット)、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖、ごま油(ごま)、油	牛乳、豚肉(もも)こま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オニオンソテー	りんごジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 214 mg
18 (火)	御飯 すき焼き風煮 キャベツとオクラのおかか和え 冬瓜と油揚げのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、白みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しらたき、とうがん、ほうれん草、オクラ、にんじん、えのきたけ	パインジュース(パック) バナナ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 273 mg
19 (水)	御飯 肉じゃが 春雨の中華和え 小松菜と豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐	たまねぎ、もやし、しらたき、にんじん、こまつな、きゅうり、いんげん	グレープジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 282 mg
20 (木)	御飯 甘夏みかん缶 プルコギ 大根とさつま揚げの炒め煮 なすと小松菜のみそ汁	米、おつゆ麩、国産はるさめ、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ(卵・乳不使用)、ツナフレーク油漬、白みそ、かつお節	だいこん、甘夏みかん缶、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、白炒りごま(ごま)、なす	オレンジジュース ツナマヨおにぎり 牛乳	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 269 mg
21 (金)	そぼろ御飯 厚揚げと野菜のみそ炒め 粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	生揚げ、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)こま、鶏ひき肉、白みそ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、カットわかめ	りんごジュース ゼリー ビスケット(卵)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 105 mg
24 (月)	御飯 肉団子の揚げ煮 切干し大根の煮物(鶏肉) 冬瓜の中華スープ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、油揚げ	とうがん、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ	パインジュース(パック) 野菜せんべい 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 239 mg
25 (火)	御飯 ミートローフ(ポテト) ほうれん草ともやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	米、蒸しパンミックス、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ちくわスライス	ほうれん草、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、スイートコーン、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	野菜ジュース かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 289 mg
26 (水)	御飯 ポークケチャップ ひじきの五目炒め煮 油揚げとキャベツのみそ汁	米、はちみつ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、ちくわスライス、白みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しらたき、にんじん、スイートコーン、ひじき	グレープジュース 野菜かりんとう 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 235 mg
27 (木)	御飯 まぐろカツ 夏野菜きんぴら にゅうめん	米、干しそうめん、油、砂糖、ごま油(ごま)	ヨーグルト(無糖)、さつま揚げ(卵・乳不使用)	バナナ、みかん缶、ごぼう、ピーマン、なす、パイン缶、ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん	オレンジジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 191 mg
28 (金)	チキンカレーライス ブロッコリーのごまサラダ バナナ	米、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油	牛乳、鶏もも肉(こま)	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、オニオンソテー、すりごま	りんごジュース せんべい(星たべよ) 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 231 mg
31 (月)	鮭菜飯 厚揚げの炒め煮(カレーそぼろ) えのきとうりの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	米、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、さけフレーク、白みそ、油揚げ、きな粉	はやとろり、たまねぎ、にんじん、だいこん(葉)、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	パインジュース(パック) きな粉スティックパン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 366 mg