

2019年

〈7月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	月	ごはん/白身魚のトマトソース/チンゲン菜とちくわのさっと煮/みそ汁/バナナ	米/たら・しょうが・ねぎ・にんにく・トマトピューレ/チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん・ちくわ/かぼちゃ・油揚げ・ねぎ/バナナ	牛乳/マカロニきな粉	牛乳/マカロニ・きな粉	562/23.6 11.1/1.6
2	火	ごはん/野菜たっぷり夏マーボー/粉ふき芋/みそ汁/メロン	米/豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・なす・トマト・ピーマン・しょうが・にんにく/じゃがいも・あおのり/たまねぎ・にんじん・わかめ/メロン	牛乳/おかし	牛乳/ー	536/17.8 15.0/2.0
3	水	ごはん/なすとピーマンのなべしぎ/じゃが芋きんぴら/みそ汁	米/なす・ピーマン・豚肉/じゃがいも・ごぼう/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ	牛乳/お好み焼き	牛乳/豚肉・小麦粉・キャベツ・ねぎ・にら・かつお節・あおのり	573/17.5 21.7/2.0
4	木	ごはん/さわらの梅みそ焼き/小松菜の納豆あえ/みそ汁/バナナ	米/さわら・しょうが・うめ干し/こまつな・にんじん・納豆・かつお節・白だし/かぼちゃ・なす・ねぎ/バナナ	フルーツヨーグルト/おかし	ヨーグルト・みかん・パイナップル・みかんジュース	538/18.6 10.7/1.8
5	金	夏のカレーライス/そうめん汁/すいか	米・豚肉・かぼちゃ・なす・オクラ・にんじん・たまねぎ・カレールウ/そうめん・にんじん・だいこん・ねぎ・コーン/すいか	七夕ゼリー/おかし	ー	528/13.6 12.7/2.3
6	土	豚肉のみそ丼/中華スープ/キャベツの酢の物/りんご	米・豚肉・こまつな・たまねぎ・パプリカ/にら・にんじん・豆腐/キャベツ・わかめ/りんご	おかし	ー	523/17.0 16.6/1.6
7	日					
8	月	ごはん/ミートローフ/粉ふき芋/夏野菜のみそ汁	米/豚ひき肉・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・たまねぎ/じゃがいも・あおのり/たまねぎ・にんじん・わかめ・オクラ・キャベツ	牛乳/シュガートースト	牛乳/パン	534/20.6 14.9/2.1
9	火	ゆかりごはん/鶏肉のごまみそ焼/小松菜ともやしのあえ物/みそ汁/バナナ	米・ゆかり/鶏肉・ごま/こまつな・もやし・にんじん・コーン/たまねぎ・にんじん・わかめ/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/ー	536/23.7 13.0/2.3
10	水	ごはん/さばの塩焼き/ピーマンの佃煮/にんじんと卵の炒め物/みそ汁	米/さば/ピーマン・かつお節/にんじん・卵・白だし/かぼちゃ・たまねぎ・わかめ	牛乳/ポテトチップ	牛乳/じゃがいも	539/18.8 20.1/1.9
11	木	ハヤシライス/きゅうりのゆかりあえ/バナナ	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ハヤシルウ/きゅうり・ゆかり/バナナ	牛乳/黒糖蒸しパン	牛乳/小麦粉・黒砂糖・豆乳	571/15.5 15.6/1.8
12	金	パン/ポークチャップ/ポテトサラダ/コーンスープ	パン/豚肉/じゃがいも・にんじん・きゅうり・マヨネーズ/コーン・いんげん	牛乳/じゃことおかかのおにぎり	牛乳/米・しらす干し・かつお節	584/23.0 21.5/2.3
13	土	ツナスパゲティ/キャベツの昆布あえ/コーンスープ/粉ふき芋/バナナ	スパゲティ・たまねぎ・こまつな・ツナ缶・ホールトマト/キャベツ・塩昆布/クリームコーン・たまねぎ/じゃがいも・あおのり/バナナ	おかし	ー	520/14.6 17.7/2.0
14	日					
15	月					

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

日	曜日	昼食	主な材料 (昼食)	おやつ	主な材料 (おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
16	火	ごはん/肉じゃが/小松菜のナムル/みそ汁/ぶどう	米/豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・いんげん/小松菜・にんじん・コーン・ごま油/もやし・にんじん・わかめ/ぶどう	牛乳/おかし	牛乳/ー	554/16.7 15.4/2.1
17	水	わかめごはん/たらのケチャップあんかけ/さつま芋の甘煮/みそ汁	米・炊き込みわかめ/たら・ピーマン・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく/さつま芋/キャベツ・にんじん・わかめ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ホットケーキミックス・牛乳・ココア	542/18.8 11.9/2.4
18	木	冷やし中華/かぼちゃのそぼろあんかけ/バナナ	中華めん・ハム・きゅうり・ごま油・にんじん・トマト/かぼちゃ・鶏ひき肉/バナナ	飲むヨーグルト/ツナサンド	ヨーグルト/パン・ツナ缶・きゅうり・マヨネーズ	518/19.0 12.0/2.4
19	金	ごはん/さけのあけぼの焼き/キャベツとおくらの和え物/みそ汁/バナナ	米/さけ・マヨネーズ・にんじん・あおのり/キャベツ・オクラ・白だし/切り干し大根・かぼちゃ・ねぎ/バナナ	牛乳/豆乳みかん寒天	牛乳/寒天・豆乳・みかん缶	525/20.5 13.7/1.8
20	土	焼きそば/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁/バナナ	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・あおのり/ブロッコリー・かつお節/豆腐・わかめ・ねぎ/バナナ	おかし	ー	536/15.8 20.4/2.3
21	日					
22	月	混ぜこみピラフ/マカロニスープ/ブロッコリーとツナのサラダ/バナナ	米・にんにく・たまねぎ・ウインナー・コーン・いんげん・にんじん/キャベツ・たまねぎ・にんじん・マカロニ・ベーコン/ブロッコリー・ツナ缶・マヨネーズ/バナナ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/パン・ジャム	582/16.4 20.2/2.4
23	火	ごはん/白身魚のコーンフライ/キャベツのゆかりあえ/みそ汁/メロン	米/たら・小麦粉・豆乳・カレー粉・コーン/フ레이크/キャベツ・にんじん・ゆかり/豆腐・なめこ・ねぎ/メロン	牛乳/おかし	牛乳/ー	525/19.6 14.3/1.6
24	水	ごはん/豆腐チャンプルー/ちくわの和え物/みそ汁/ぶどう	米/にがうり・にんじん・豆腐・豚肉・たまねぎ・かつお節・にんにく/キャベツ・にんじん・ちくわ/かぼちゃ・ねぎ・わかめ/ぶどう	牛乳/にんじんどーナッツ	牛乳/にんじん・ホットケーキ粉・牛乳	552/17.1 15.1/2.4
25	木	ミートスパゲティ/キャベツのコーン煮/じゃがいものスープ	スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/キャベツ・コーン/じゃがいも・たまねぎ・豆乳	牛乳/わかめおにぎり	牛乳/米・炊き込みわかめ	526/19.0 13.6/1.8
26	金	鮭の混ぜごはん/揚げなすの肉みそかけ/みそ汁/バナナ	米・さけ・しいたけ・にんじん・しめじ・さやえんどう/なす・豚ひき肉/じゃがいも・ねぎ/バナナ	牛乳/きのこの和風パスタ	牛乳/スパゲティ・にんじん・たまねぎ・ベーコン・しめじ・えのきたけ	534/17.9 14.6/1.7
27	土	ごはん/豚肉と野菜のカレー炒め/かぼちゃの甘煮/みそ汁/バナナ	米/豚肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・カレー粉/かぼちゃ/豆腐・わかめ・ねぎ/バナナ	おかし	ー	535/17.4 13.3/1.4
28	日					
29	月	ごはん/さばと玉ねぎのみそ煮/塩ゆで枝豆/みそ汁	米/さば・しょうが・たまねぎ/えだまめ/切り干しだいこん・かぼちゃ・ねぎ・油揚げ	牛乳/コーンフ레이크おこし	牛乳/はちみつ・コーンフ레이크	564/20.8 14.0/2.1
30	火	豚肉のスタミナ丼/野菜スティック/おくらスープ/バナナ	米・豚肉・パプリカ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんにく/きゅうり・にんじん・白だし/オクラ・コーン・にんじん・わかめ/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/ー	532/15.6 15.3/1.6
31	水					



お誕生日会

