



# 2018年 7月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	
							上:以上児	下:未満児	質	
2	月	ヤクルト	ごはん	厚揚げの肉豆腐 みそポテト キャベツとハムのマヨ和え 牛乳	りんごジュース さくらんぼ ハッピーターン	厚揚げ 豚肉 ねぎ 白滝 じゃがいも みそ キャベツ ハム マヨネーズ さくらんぼ	505	20.2	16.3	
3	火	やさしいジュース	ごはん	チキンのトマト煮 かぼちゃのレモン煮 もやしときゅうりの塩ナムル 卵とじのスープ	牛乳 むしパン	鶏肉 トマト缶 玉葱 ソース かぼちゃ レモン汁 もやし きゅうり 卵 たら / ミックス粉 カルピス スキムミルク	581	21.8	18.6	
4	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	豚のみそ焼き 人参グッセ ツナサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 みそ ねぎ にんにく しょうが 人参 パター ツナ きゅうり わかめ セロリ ヨーグルト バナナ プルベリースソース	619	24.3	23.8	
5	木	ミルク	ごはん	鮭のみぞれ煮 厚揚げと人参の煮物 きゃべつときゅうりの塩もみ 牛乳	むぎ茶 フライドポテト	鮭 大根 厚揚げ 人参 しいたけ きゃべつ きゅうり フライドポテト	506	20.1	18.4	
6	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	ハンバーグ マッシュポテト いんげん 七草スープ サラダうどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	合いびき肉 豆腐 玉葱 人参 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース じゃがいも パター 牛乳 いんげん マヨネーズ そうめん 人参 おくら コーン缶 ベーコン うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節 オレンジ	614	20.5	21.2	
7	土				りんごジュース お菓子		563	16.0	14.7	
9	月	ポカリ	ごはん	とりと野菜のバター焼き もやし玉子 きゅうりとなすの酢の物 牛乳	フルーチェ	鶏肉 しめじ 玉葱 緑・赤ピーマン みそ もやし 卵 きゅうり なす フルーチェ バナナ 牛乳	509	19.5	17.8	
10	火	やさしいジュース	ごはん	豚の生姜焼き 切干大根の煮物 かぶときゅうりの塩もみ むぎ茶 マーボーチヌ 春雨の中華和え たくあん 中華スープ	牛乳 みたらし団子	豚肉 玉葱 しょうが 切干大根 人参 ごんにゃく 油揚げ かぶ きゅうり 白玉粉 豆腐 スキムミルク なす 豆腐 ねぎ 人参 たら / 合いびき肉 にんにく しょうが みそ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま たくあん もやし たら / ワンタンの皮 / ミックス粉 スキムミルク バナナ	544	24.0	14.5	
11	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	チキンピカタ ジャーマンポテト トマトと豆腐のサラダ 牛乳	牛乳 バナボン	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも 玉葱 ピーマン ベーコン トマト 豆腐 キャベツ カルピス ゼリーの素 みかん缶	578	21.1	16.8	
12	木	ミルク	ごはん	かれいの煮付け マカロニサラダ 枝豆 夏野菜のあっさりスープ 冷やしたあきうどん バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	かれい マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ 枝豆 かぼちゃ トマト いんげん コーン缶 うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 バナナ	517	18.8	16.4	
13	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん		牛乳 お菓子		516	23.4	14.3	
14	土				オレンジジュース お菓子		413	18.3	10.9	
14	土				オレンジジュース お菓子		545	15.5	10.0	
14	土				オレンジジュース お菓子		404	11.1	7.0	
16	月			海の日						
17	火	飲むヨーグルト	ごはん	洋風玉子焼き かぼちゃの甘煮 ゆききゅうり ミルクスープ さわるの味噌煮 ナポリタン きゅうりわかめのサラダ 牛乳	牛乳 メロン	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 牛乳 かぼちゃ きゅうり 玉葱 コーン缶 ベーコン スキムミルク / メロン	545	19.1	15.3	
18	水	やさしいジュース	ごはん	肉団子の甘辛煮 いんげんと人参のごまみそ和え キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 ごまクッキー	さつまいも しょうが みそ スライスした 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ きゅうり わかめ もやし ハム 小麦粉 パター 牛乳 ごま	472	17.4	11.5	
19	木	ミルク	ごはん	肉じゃが ゆで卵 きゃべつともやしのおかか和え すまじ汁	牛乳 冷やし中華	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 キャベツ もやし かつお節 豆腐 わかめ ねぎ / 中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 ごま	615	22.6	20.7	
20	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ トマト 豚汁	牛乳 お菓子	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース トマト 大根 ごぼう ごんにゃく 豆腐 豚肉 ねぎ みそ	522	18.9	19.1	
21	土			やさそばパン オレンジ 牛乳		納涼祭				
23	月	ヤクルト	ごはん	ツナカレー コールスローサラダ 福神漬け バイン缶 / 牛乳	ほうじ茶 黒糖ロールパン	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ カレー粉 スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / 黒糖ロールパン	527	14.5	17.7	
24	火	やさしいジュース	ごはん	肉団子の甘辛煮 いんげんと人参のごまみそ和え キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 きなこマフィン	肉団子 玉葱 いんげん 人参 ごま みそ きゃべつ きゅうり トマト きなこ 小麦粉 スキムミルク 卵 パター	548	16.5	21.3	
25	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	豚のバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 もやしとハムのサラダ わかめスープ	牛乳 アイスパフェ	豚肉 スライス 小麦粉 パター にんにく ひじき 人参 油あげ 水煮大豆 いんげん もやし きゅうり ハム しょうが わかめ ねぎ / 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス フルーツソース リッツ	469	14.0	19.6	
26	木	むぎ茶 きゅうり	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き じゃがいもの煮物 春雨サラダ 牛乳	ずいか	卵 トマト チーズ 玉葱 じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム ずいか	690	25.2	29.1	
27	金	ミルク	ゆかりごはん	ちくわのいそげ揚げ きゃべつともやしの酢の物 金時豆 みそ汁	オレンジジュース お菓子	ちくわ 小麦粉 青のり きゃべつ もやし 金時豆 かぼちゃ 玉葱 しいたけ みそ	549	15.6	10.9	
28	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム 冷やしラーメンスープ バナナ	440	13.1	9.6	
30	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンバター わかめサラダ みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ミルクもち	じゃがいも 玉葱 しめじ 豚こま トマト缶 シチュール スキムミルク コーン缶 パター わかめ きゅうり 青じそドレッシング きなこ 豆腐 スキムミルク	518	18.6	12.5	
31	火	やさしいジュース	ごはん	どりのおろし焼肉 さつ揚げの煮物 白和え 牛乳	むぎ茶 ピザトースト	鶏肉 大根 玉葱 人参 ピーマン さつ揚げ 豆腐 ひじき 人参 いんげん ごま 食パン ケチャップ 玉葱 ピーマン コーン缶 マヨネーズ	519	13.4	10.6	
							597	23.9	22.1	
							530	20.0	18.5	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 553Kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.9g	*以上児も主食を入れた数値です。		
							未満児: エネルギー: 462Kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 13.6g			

