



# 2019年 7月の献立



献

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 上:以下:	
1	月	にんじんジュース	ごはん	ハヤシライス コーンバター キャベツサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 さくらんぼ おかし	じゃがいも 玉葱 しめじ 豚肉 トマト缶 ハヤシルク スキムミルク ソース 小麦粉 コーン缶 バター キャベツ きゅうり 人参 和風ドレッシング	516 428	
2	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	洋風玉子焼き ツナサラダ チーズ 中華スープ	牛乳 お麩ラスク	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 ツナ きゅうり わかめ セロリ チーズ もやし くら わんたんの皮 / 麩 マーガリン グラニュー糖	644 506	
3	水	やさしいジュース	ごはん	チキンのトマト煮 ごまさいち 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 バナボン	鶏肉 玉葱 トマト缶 じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 わかめ ミックス粉 スキムミルク バナナ レモン汁	588 472	
4	木	ミルク	ごはん	さわらの味噌煮 切干大根の煮物 白和え	牛乳 むしばん	さわか みそ しょうが 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく 豆腐 コーン缶 ひじき いんげん ごま ミックス粉 スキムミルク ストロベリーソース	589 473	
5	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	ハンバーグ マッシュポテト いんげん 七夕スープ	牛乳 お菓子	豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 バン粉 ケチャップ ソース じゃがいも バター 牛乳 いんげん マヨネーズ さつま 人参 おくら コーン缶 ベーコン	595 454	
6	土			やさそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555 412	
8	月	ポカリ	ごはん	夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ホットケーキ	豚挽き肉 玉葱 なす ピーマン トマト かぼちゃ カレールク スキムミルク キャベツ きゅうり かつお節 マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / ミックス粉 卵 マーガリン メープルシロップ	562 561	
9	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	厚揚げの内肉豆腐 かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりの塩ナムル 牛乳	フルーツヨーグルト	厚揚げ 豚肉 ねぎ 白滝 かぼちゃ もやし きゅうり ごま ヨーグルト(スキムミルク) バナナ フルーツソース	543 457	
10	水	やさしいジュース	ごはん	鮭のみぞれ煮 きのこ入(ケイ) トマトと豆腐のサラダ 牛乳	ほうじ茶 フライドポテト	鮭 大根 しょうが ス(ケイ) 玉葱 しめじ えのき 人参 ベーコン トマト 豆腐 キャベツ フライドポテト	641 554	
11	木	ミルク	ごはん	どりの野菜のバター焼き ひじき煮 枝豆 むぎ茶	牛乳 きなこマフィン	鶏肉 しめじ 玉葱 緑・赤ピーマン バター ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 枝豆 バター 卵 小麦粉 スキムミルク きな粉	609 492	
12	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	チキンソテー ジャーマンポテト きゅうりとなすの酢の物 夏野菜のあっさりスープ 冷やしラーメン オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉 オイスターソース ケチャップ じゃがいも 玉葱 ベーコン ピーマン きゅうり なす かぼちゃ トマト いんげん コーン缶 中華麺 もやし きゅうり コーン缶 ハム 冷やしラーメンスープ オレンジ	579 430 500 440	
15	月	海の日						
16	火	飲むヨーグルト	ごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ 春雨の中華和え むぎ茶	フルーチェ	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ルーチー バナナ	506 447	
17	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	マーボーなす じゃがコーン たくあん わかめスープ	牛乳 ピザトースト	なす 豆腐 ねぎ 人参 くら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん わかめ ねぎ しいたけ / 食パン 玉葱 ピーマン コーン缶 ケチャップ チーズ	600 470	
18	木	やさしいジュース	ごはん	がれいの煮つけ 厚揚げと人参の煮物 もやしとハムのサラダ 牛乳	むぎ サラダうどん	がれい 厚揚げ 人参 もやし きゅうり ハム うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節	533 479	
19	金	ミルク	鮭ごはん	ハンバーグ 温野菜 金時豆 野菜スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ねぎ にんにく みそ ごま きゅうり もやし トマト 金時豆 キャベツ 人参 しいたけ ねぎ	511 430	
20	土			冷やし中華 オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト 卵 ハム オレンジ	563 418	
22	月	にんじんジュース	ごはん	どりのおろし焼肉 さつまいもの煮物 キャベツともやしの酢の物 ほうじ茶	牛乳 黒糖ロールパン	鶏肉 大根 玉葱 人参 ピーマン さつまいも キャベツ もやし 黒糖ロールパン	524 412	
23	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	豚のみそ焼き かぼちゃのしもん煮 いんげん人参のごま和え ミルクスープ	カルピスゼリー	豚肉 ねぎ もやし にんにく しょうが みそ かぼちゃ しもん汁 いんげん 人参 ごま 玉葱 コーン缶 ベーコン スキムミルク / ゼリーの素 カルピス みかん缶	544 426	
24	水	やさしいジュース	ごはん	どりの甘酢和え 人参グラッセ きゅうりとわかめのサラダ 牛乳 / ふりかけ	すいか	鶏肉 玉葱 緑・赤ピーマン 人参 バター きゅうり わかめ ハム ふりかけ / すいか	585 521	
25	木	ミルク	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き じゃがいもの甘煮 きゅうりと人参のサラダ ほうじ茶	牛乳 みたらし団子	卵 玉葱 トマト チーズ じゃがいも きゅうり 人参 豆腐 白玉粉 スキムミルク	546 442	
26	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	ちくわのいそ揚げ キャベツとハムのマヨ和え トマト 豚汁	牛乳 お菓子	ちくわ 青のり 小麦粉 キャベツ ハム マヨネーズ トマト 大根 ごぼう こんにゃく 豆腐 豚肉 ねぎ みそ	519 403	
27	土			焼きそばパン バナナ 牛乳		納涼祭		
29	月	ポカリ	ごはん	ツナカレー コールスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 やさそば	じゃがいも 人参 玉葱 ツナ カレールク 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 パン缶 / 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	604 588	
30	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚の旨辛煮 厚揚げの煮物 枝豆 麩とみつばのすまし汁	牛乳 ごまクッキー	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 厚揚げの煮物 枝豆 麩 みつば ねぎ / バター 小麦粉 牛乳 ごま	623 489	
31	水	やさしいジュース	ごはん	かじきのみそバター焼き ポテトサラダ キャベツともやしのおかか和え 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	かじき みそ バター じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ キャベツ もやし かつお節 卵 小麦粉 スキムミルク 牛乳 アイス フルーツソース ビスケット	571 502	
今月の平均値		以上児: エネルギー: 558Kcal 未満児: エネルギー: 462Kcal		たんぱく質: 20.0g たんぱく質: 16.2g	脂質: 17.3g 脂質: 13.6g		*以上児	





双田保育園

たんぱく質 g	脂質 g
14.2	14.6
11.5	11.7
26.8	27.4
20.3	22.2
21.3	17.3
15.1	11.8
24.8	18.1
22.6	13.2
21.4	21.3
16.6	16.1
15.9	15.1
11.4	11.1
15.9	17.4
13.2	14.9
23.7	12.4
19.7	12.5
25.7	20.5
21.2	17.2
22.8	24.7
21.1	18.5
22.1	23.3
16.5	17.6
14.8	12.3
11.2	9.1
10.4	11.1
11.1	8.8
21.0	20.3
15.7	16.5
24.7	9.5
20.7	8.5
21.7	17.8
21.0	13.7
17.5	13.0
12.9	9.4
22.9	18.1
16.9	13.0
18.3	13.5
13.5	11.3
19.4	15.0
16.4	12.9
18.5	14.3
17.7	10.2
20.7	15.8
15.6	11.5
15.9	20.8
12.9	17.5
24.8	22.6
18.8	18.3
21.2	19.7
17.7	16.2

※主食を入れた数値です。



