



2020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	備 考	
1	水	ミルク	ごはん	カジキのソー いんげんときつま揚げの煮物 キャベツとコーンのマヨ和え みそ汁	ほうじ茶 フルーチェ	カジキ パター いんげん きつま揚げ キャベツ コーン缶 マヨネーズ ごま油 かぼちゃ 玉葱 油揚げ みそ / フルーチェの素 牛乳 バナナ	590	20.3	12.3	
							410	19.3	8.7	
2	木	やさしいジュース	ごはん	肉豆腐 じゃがバター もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 あじばん	豆腐 豚肉 ねぎ 白滝 しょうが じゃがいも パター もやし きゅうり 人参 ツナ ごま油 味付けロールパン	591	23.1	15.2	
							523	19.3	12.9	
3	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	タンリーチキン マカロニサラダ トマト 中華スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 玉葱 ヨーグルト (スキムミルク) カレー粉 クチャップ マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ トマト ワタンの皮 もやし じら	568	21.7	21.2	
							416	15.3	15.2	
4	土			サラダうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ ごま マヨネーズ オレンジ	563	16.0	14.7	
							417	11.6	10.7	
6	月	ボカリ	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	むぎ茶 さくらんぼ お菓子	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 マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬け パン缶 / さくらんぼ	525	14.0	17.2	
							544	11.2	14.0	
7	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	チーズパン ごぼう いんげんのごまみそ和え 七草スープ	牛乳 きなこマフィン	豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 パン粉 チーズ クチャップ ソース じゃがいも いんげん ごま みそ / パター スキムミルク さくらんぼ 人参 オクラ コーン缶 ベーコン / 卵 小麦粉 きな粉	668	24.3	23.1	
							524	18.3	18.7	
8	水	やさしいジュース	ごはん	豚とナスのみそ炒め ちくわの煮物 春雨マヨサラダ 牛乳	むぎ茶 フルーツ白玉	豚肉 ナす 人参 玉葱 しょうが にんにく みそ ごま油 ちくわ 春雨 きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ 白玉粉 豆腐 スキムミルク みかん缶 もも缶	538	20.8	16.4	
							469	17.0	13.6	
9	木	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き 切干大根の煮物 トマトとレタスのツナサラダ 牛乳	ほうじ茶 バナボン	卵 玉葱 人参 鶏ひき肉 牛乳 切干大根 人参 油揚げ 白滝 トマト レタス ツナ ごま油 バナナ レモン汁 ミックス粉 スキムミルク	532	19.7	15.1	
							451	20.1	12.2	
10	金	むぎ茶 きゅうり	わかめごはん	鮭のカラブリ焼き かぼちゃの甘煮 キャベツときゅうりのおかか和え すまし汁	牛乳 お菓子	鮭 玉葱 ビーマン パプリカ (赤・黄) マヨネーズ かぼちゃ キャベツ きゅうり かつお節 みつば わかめ 麩	557	25.9	19.1	
							401	18.8	13.5	
11	土			冷やし中華 バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 冷やし中華スープ ごま油 バナナ	592	18.7	12.9	
							442	13.6	9.3	
13	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーンポタージュ わかめサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 スイカ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 トマト 豚肉 ハヤシ粉 スキムミルク ソース 小麦粉 コーン缶 パター きゅうり わかめ 青じそドレッシング もも缶 / スイカ	599	15.8	14.2	
							550	16.3	12.5	
14	火	ミルク	ごはん	マーボーナス じゃがコロン キャベツときゅうりの塩昆布和え ほうじ茶	牛乳 ごまクッキー	豆腐 ナす 豚挽き肉 わがし 人参 にんにく しょうが みそ ごま油 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ キャベツ きゅうり 塩昆布 バター 小麦粉 牛乳 ごま	625	19.0	24.4	
							499	18.7	17.8	
15	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	赤魚のみぞれ煮 人参グラッセ もやしとハムのサラダ ABCスープ	カルピス オレンジゼリー	赤魚 大根 しょうが 人参 パター もやし きゅうり ハム ごま油 / オレンジゼリーの素 オレンジジュース ABCマカロニ 玉葱 トマト じゃがいも コーン缶 ウインナー / みかん缶	510	18.6	7.3	
							413	16.8	7.6	
16	木	やさしいジュース	ごはん	とり野菜の甘酢炒め はんぺんマヨカレー キャベツとツナの和え物 牛乳	ほうじ茶 フライドポテト	鶏肉 玉葱 ビーマン パプリカ (赤・黄) しいたけ 水餃子 はんぺん マヨネーズ カレー粉 キャベツ ツナ かつお節 フライドポテト	510	19.5	17.9	
							443	15.3	14.1	
17	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	豚のしょうが焼き いんげんの白和え トマト わかめと卵のスープ	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 しょうが 豆腐 いんげん こんにゃく 人参 ひじき ごま トマト 卵 わかめ キャベツ	524	21.2	21.0	
							419	15.1	14.8	
18	土			冷やしあめさうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが オレンジ	516	14.3	10.1	
							401	10.2	7.0	
20	月	ボカリ	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 ピザトースト	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング パン缶 ビーマン 玉葱 コーン缶 クチャップ チーズ	532	18.9	17.2	
							562	15.6	14.7	
21	火	むぎ茶 きゅうり	ごはん	チキンのトマトソテー ポテトサラダ 枝豆 みそ汁	フルーツヨーグルト	鶏肉 玉葱 にんにく トマト缶 クチャップ じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 枝豆 なす 油揚げ しめじ みそ / ヨーグルト (スキムミルク) バナナ バイン缶	515	20.7	14.7	
							401	15.3	10.9	
22	水	ミルク	鮭ごはん	とんかつ 千切りキャベツ 金時豆 夏野菜のあさりスープ	牛乳 お菓子	とんかつ ソース キャベツ ソース 金時豆 かぼちゃ トマト いんげん コーン缶	618	23.0	25.3	
							523	22.7	19.8	
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
25	土			やきそば 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	15.9	15.1	
							412	11.4	11.1	
27	月	飲むヨーグルト	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 キウイフルーツ お菓子	豚挽き肉 玉葱 かぼちゃ ビーマン トマト ナす カレー粉 スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け みかん缶 / キウイフルーツ	533	14.3	17.3	
							511	15.6	15.7	
28	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	カレーの煮つけ ひじきの煮物 わかめときゅうりの酢の物 豚汁	牛乳 ボンデケーキ	かいひ ひじき 人参 油揚げ しいたけ わかめ きゅうり カニカマ 大根 ねぎ じゃがいも 豚肉 豆腐 みそ / 白玉粉 粉チーズ 牛乳	583	28.9	16.3	
							439	21.4	12.7	
29	水	やさしいジュース	ごはん	とりのみぞれ煮 かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	鶏肉 大根 小葱 しょうが かぼちゃ パター 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ 冷凍パイシート アイス フルーツソース	649	20.4	22.2	
							545	17.1	18.6	
30	木	ミルク	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き いんげんとういんナーの甘辛炒め もやしのナムル むぎ茶	牛乳 むしほん	卵 トマト 玉葱 チーズ いんげん ウインナー もやし 人参 ビーマン ごま ミックス粉 スキムミルク メープルシロップ	552	19.9	19.7	
							453	19.5	14.6	
31	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ ゆきゆり ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース きゅうり コーン缶 じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク	511	10.7	10.2	
							422	9.2	8.5	
今月の平均値							以上児：エネルギー：555 Kcal たんぱく質：19.0 g 脂質：17.0 g 未満児：エネルギー：456 Kcal たんぱく質：15.9 g 脂質：13.5 g	*以上児も主食を入れた数値です。		

