



2021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		
1	木	りんごジュース	ごはん	酢豚 じゃがいも キャベツとツナのお和え物 牛乳	ほうじ茶 フルーチェ	豚肉 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 菊水煮 ケチャップ じゃがいも パター キャベツ ツナ かつお節 フルーチェ 牛乳 パナナ	500	17.5	12.2	
2	金	ミルク	鮭ごはん	照りマヨネーズ ひしきの煮物 ゆきとうろ 夏野菜のあっさりスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ねぎ マヨネーズ ひしき 人参 油揚げ 水煮大豆 きゅうり かぼちゃ トマト いんげん コーン缶	556	21.2	21.1	
3	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 ごま油 きゅうり もやし コーン缶 ハム ラーメンスープ バナナ	588	16.7	14.4	
5	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ ほうじ茶	牛乳 とうもろこし	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 キャベツ トマト ツナ 和風ドレッシング とうもろこし	539	19.0	19.9	
6	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	かれのいの煮つけ 春雨マヨネーズ 枝豆	牛乳 ジャムサンド	かれのい 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 枝豆	563	26.5	16.5	
7	水	ミルク	ごはん	星のパンバゲ コンソメポテト きゅうりとチーズのおかか和え 七タースープ	牛乳 さくらんぼ お菓子	キャベツ 玉葱 ウィンナー トマト缶 / 食パン いちごジャム 星のパンバゲ ケチャップ じゃがいも きゅうり チーズ かつお節 そうめん 人参 オクラ コーン缶 ベーコン / さくらんぼ	423	19.5	12.8	
8	木	やさしいジュース	ごはん	豚と野菜のみそ炒め 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 牛乳	むぎ茶 ポテトドーナツ	豚肉 なす 玉葱 人参 しょうが みそ 厚揚げ マカロニ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ じゃがいも ミックス粉	536	20.9	15.2	
9	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	トマトとチーズの玉子焼き いんげんとさつま揚げの煮物 中華きゅうり 豚汁	牛乳 お菓子	卵 トマト 玉葱 チーズ いんげん さつま揚げ きゅうり ごま油 大根 人参 ねぎ 豚肉 豆腐 みそ	510	20.6	17.8	
10	土			ピラフ オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	米 玉葱 人参 鶏肉 コーン缶 オレンジ	576	15.0	14.5	
12	月	ホカリ	ごはん	ホークカレー コールスロサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 メロン お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロドレッシング マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / メロン	535	15.8	16.0	
13	火	やさしいジュース	ごはん	チキンピカタ さばのバグティサラダ いんげんのごまみそ和え 牛乳	ほうじ茶 やきそば	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ スバグティ きゅうり ハム コーン缶 ごま油 いんげん 人参 ごま みそ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	526	24.2	13.7	
14	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 もやしのナムル 牛乳	フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 ねぎ 白滝 かぼちゃ レモン汁 もやし 人参 ビーマン ごま ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) パナナ もも缶	509	20.2	11.6	
15	木	ミルク	ごはん	カジキのみそマヨ焼き じゃがいもとウインナーのソテー きゅうりとなすの酢の物 わかめスープ	ほうじ茶 あげパン	カジキ 玉葱 みそ マヨネーズ じゃがいも ウィンナー きゅうり なす わかめ ねぎ しじみけ ベーコン / コッペパン	512	19.7	15.4	
16	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	冷しゃぶ ボイル野菜 金時豆 トマトと卵のスープ	牛乳 お菓子	豚肉 ごま ごま油 もやし きゅうり コーン缶 金時豆 卵 トマト キャベツ	574	22.1	23.2	
17	土			冷やしためさうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが バナナ	583	16.7	12.9	
19	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソテー わかめサラダ パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 キウイフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ソース スキムミルク ハヤシルウ 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 パン缶 / キウイフルーツ	539	15.6	15.8	
20	火	飲むヨーグルト	ごはん	なすと豆腐のマーボー じゃがコーン きゅうりの浅漬け むぎ茶	牛乳 オレンジマフィン	豆腐 なす 豚挽き肉 ねぎ にら 人参 ごま油 しょうが にんにく みそ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ きゅうり オレンジジュース 卵 ミックス粉 パター	585	18.1	21.9	
21	水	ミルク	鮭ごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ いんげんとツナの白和え すまし汁	牛乳 お菓子	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース 豆腐 いんげん ツナ 人参 ひしき ごま 大根 しめじ 小松菜	539	16.6	17.8	
22	木	海の日								
23	金	スポーツの日								
24	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき オレンジ	626	19.0	18.7	
26	月	ホカリ	ごはん	夏野菜カレー キャベツのイタリアンサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	スイカ お菓子	豚挽き肉 玉葱 かぼちゃ ビーマン トマト なす カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング 福神漬け もも缶 / スイカ	534	14.5	16.7	
27	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ツナ入り厚焼き玉子 切干大根の煮物 枝豆 みそ汁	牛乳 ごまクッキー	卵 ツナ 玉葱 マヨネーズ 牛乳 ケチャップ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ 枝豆 豆腐 わかめ ねぎ みそ / パター 牛乳 小麦粉 ごま	633	22.2	24.9	
28	水	やさしいジュース	ごはん	とんと野菜のトマト煮 いんげんとウインナーのソテー 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	鶏肉 玉葱 パプリカ トマト缶 パター ソース いんげん ウィンナー 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ 豆乳 ミックス粉 アイス ストロベリーソース リッツ	644	21.1	24.0	
29	木	ミルク	ごはん	豚のスタミナ炒め 人参グロッセ もやしとツナのサラダ ほうじ茶	牛乳 ピザトースト	豚肉 キャベツ にら ねぎ 卵 しょうが にんにく 人参 パター もやし きゅうり ツナ ごま油 食パン ビーマン 玉葱 コーン缶 ケチャップ チーズ	638	22.7	26.9	
30	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	さばの竜田揚げ ポテトサラダ トマト ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	さば じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ トマト キャベツ 玉葱 ウィンナー スキムミルク	584	19.9	17.2	
31	土			カレーライス バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	米 じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 スキムミルク 小麦粉 カレールウ バナナ	653	18.4	17.3	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 567 Kcal 未満児: エネルギー: 450 Kcal	たんぱく質: 19.4 g たんぱく質: 15.6 g	脂 質: 17.8 g 脂 質: 13.2 g	*以上児も主食を入れた数値です。

