

7月献立表

令和3年度

みのり保育園 給食室

曜日	日 に ち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長の おやつ	主な 使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
木	15 29	★ オレンジ	牛乳	食パン ホワイトスープ チキンピカタ ブロッコリーと胡瓜のサラダ	お茶 枝豆ひじき ご飯 おしゃぶり昆布	フルーチェ ビスケット	ﾊﾞｰｼﾞﾝ 牛乳 鶏肉 卵 ｺｰｽﾞ 食ﾊﾟﾝ 油 小麦粉 米 ｺﾞﾏ 玉葱 人参 ｷﾞｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 胡瓜 ｺｰﾝ 枝豆 ひじき ｶﾙﾃﾞ ｷﾞﾗｽ	エネルギー タンパク質 脂質	500kcal 22.7g 14.8g	540kcal 25.9g 15.9g
金	16 30	バナナ	野菜 ジュース	ごはん 茄子と油揚げの味噌汁 カジキのレモン風味 いんげんの胡麻和え オレンジ 	牛乳 餃子ピザ	焼おにぎり	油揚げ 味噌 めかじき 牛乳 卵 ｺｰｽﾞ 米 油 片栗粉 砂糖 白すりごま 餃子皮 茄子 ｸﾞﾏ ｲｸﾞﾝ ミﾄﾏﾄ ﾋｰﾏﾝ ｺｰﾝ缶 ｷﾞﾔｯﾌﾟ ｷﾞﾗ ｶﾙﾃ	エネルギー タンパク質 脂質	508kcal 19.8g 16.4g	558kcal 22.2g 17.8g
土	17 31	赤ちゃん せんべい	牛乳	ほうとう風うどん ホタテのサラダ バナナ 	牛乳 お楽しみ	お菓子	豚肉 油揚げ 味噌 ｷｯﾌﾟ水煮 牛乳 うどん 油 ｱﾅｰｽﾞ 南瓜 人参 玉葱 白菜 大根 胡瓜 ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	528kcal 18.9g 17g	592kcal 20.8g 18.4g
月	5 19	オレンジ	野菜 ジュース	おかかご飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏の唐揚げおろしソース トマトとオクラのサラダ 	お茶 フルーツの ヨーグルト 和え ウエハース	五平餅 	かつお節 豆腐 鶏肉 ｺﾞｰﾙﾄ 米 油 片栗粉 ｺﾞﾏ油 ｸﾞﾗｰｽ ｸﾞﾏ 葱 生姜 にんにく 大根 ｷﾞﾗ ｷｯﾌﾟ 胡瓜 ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 21.6g 13.4g	547kcal 22.6g 12.3g
火	6 20	赤ちゃん せんべい	牛乳	サンマー麺 もやしとブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 和風あんかけ ご飯 おしゃぶり昆布	ホットケーキ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 中華麵 油 ｺﾞﾏ油 片栗粉 ｱﾅｰｽﾞ 白すりごま 米 人参 玉葱 ほうれん草 もやし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 生姜 ｶﾙﾃ	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 19.4g 15g	552kcal 22.4g 15.1g
水	7	★ オレンジ	野菜 ジュース	★七夕行事食★ 天の川カレー 春雨スープ カリカリサラダ メロン 	お茶 天の川サンド	芋もち	豚ひき肉 卵 生ｸﾘｰﾑ 牛乳 米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ｷﾞﾗｰﾙ 食ﾊﾟﾝ ｷﾞﾗ 玉葱 人参 ﾋｰﾏﾝ ｷﾞﾗ ｺｰﾝ 缶 生姜 にんにく ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ 胡瓜 ｶﾙﾃ ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	559kcal 16.4g 16.7g	606kcal 17.2g 17.6g
水	21	★	野菜 ジュース	豚挽き肉のカレー 春雨スープ グリーンサラダ メロン	牛乳 のりチーズ ラスク		豚ひき肉 卵 生ｸﾘｰﾑ 牛乳 米 油 じゃが芋 春雨 砂糖 ｷﾞﾗｰﾙ 食ﾊﾟﾝ ｷﾞﾗ 餃子の皮 玉葱 人参 ﾋｰﾏﾝ ｷﾞﾗ ｺｰﾝ 缶 生姜 にんにく ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ 胡瓜 ｶﾙﾃ ｷﾞﾗ 青のり	エネルギー タンパク質 脂質	540kcal 18.2g 17.5g	596kcal 19.3g 18.1g
木	8	オレンジ	牛乳	食パン ハムとインゲンのスープ 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ	牛乳 とうきびご飯 おしゃぶり昆布	お好み焼き 	卵 鶏肉 卵 牛乳 食ﾊﾟﾝ ｷﾞﾗ粉 油 砂糖 米 ｲｸﾞﾝ 玉葱 胡瓜 ｷﾞﾗ とうもろこし ｶﾙﾃ	エネルギー タンパク質 脂質	507kcal 23.3g 14.9g	542kcal 22.6g 15.7g
金	9	バナナ	野菜 ジュース	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ちくわと胡瓜の和え物	牛乳 おからきな粉 ケーキ	ちくわパン 	鶏肉 鯖 味噌 竹輪 牛乳 おから きな粉 卵 米 油 砂糖 ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ ｷﾞﾗ 人参 大根 葱 生姜 胡瓜 わかめ ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	528kcal 22.6g 19g	571kcal 25.1g 20.2g
土	10 24	赤ちゃん せんべい	牛乳	ごま風味うどん 切干大根とツナの炒め煮 バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	豚肉 卵 ｷﾞﾗ 牛乳 うどん 油 ｺﾞﾏ油 片栗粉 砂糖 ｺﾞﾏ 人参 玉葱 もやし 切干大根 いんげん ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	540kcal 21.8g 17.5g	597kcal 23.8g 18g
月	12 26	バナナ	野菜 ジュース	五目チャーハン 冬瓜のスープ コンビーフサラダ	牛乳 鮭サンド	ホットケーキ	焼き豚 卵 ｷﾞﾗ 卵 牛乳 鮭 米 油 片栗粉 砂糖 ｺﾞﾏ 油 食ﾊﾟﾝ ｱﾅｰｽﾞ 玉葱 人参 筍 ｷﾞﾗ 冬瓜 ｷﾞﾗ 胡瓜 ｷﾞﾗ	エネルギー タンパク質 脂質	503kcal 19.7g 17g	549kcal 22.4g 18.8g
火	13 27	赤ちゃん せんべい	牛乳	冷やしきつねうどん 鶏肉と大根の煮もの すいか 	牛乳 カレーピラフ おしゃぶり昆布	シュガー トースト	油揚げ かまぼこ 鶏肉 牛乳 ｷﾞﾗ うどん 砂糖 油 米 こんにやく 胡瓜 ｸﾞﾏ 人参 大根 椎茸 蓮根 ｲｸﾞﾝ 玉葱 ｷﾞﾗ すいか	エネルギー タンパク質 脂質	485kcal 18.3g 12.9g	546kcal 20g 12.2g
水	14 28	オレンジ	野菜 ジュース	ごはん 具沢山スープ 厚揚げと野菜の味噌炒め たたき胡瓜	ヨーグルト シリアル クッキー	あんかけご飯 	鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌 ｺﾞｰﾙﾄ 卵 米 油 ｺﾞﾏ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ｷﾞﾗ ｺｰﾝﾙｰｸ 人参 大根 葱 玉葱 椎茸 ﾋｰﾏﾝ 生姜 にんにく 胡瓜	エネルギー タンパク質 脂質	537kcal 21.2g 16.9g	574kcal 22.4g 17.2g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。

