

7月予定献立表

令和3年度 認定こども園 おおのだい

日 曜	午前 おやつ (乳児)	昼 食 献 立 名		午後 おやつ	材 料 と 体 内 で の 働 き		
		主 食	副 食		カや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1 木	やさいせん 牛乳	ごはん	かじきの治部煮 青菜の納豆和え みそ汁(揚げ・玉ねぎ)	☆いちご ジャムサンド 牛乳	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 パン いちごジャム	かじき鮭 納豆 糸けつり みそ 油あげ 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ
2 金	しょうゆ せんべい 牛乳	夏野菜カレー	コールスロー フルーツ(小玉すいか)	☆クッキー 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ホットケーキの素	豚肉 牛乳 ハム	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 さやいんげん キャベツ すいか
3 土	サブレ 牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの炒め もやしのごま和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	カステラ 甘辛せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ごま	豚肉 ハム みそ 牛乳	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 わかめ 長ねぎ
5 月	ビスケット 牛乳	うどん	かき揚げ キャベツとコーンのサラダ	☆かんたん くずもち 牛乳	うどん てんぷら粉 油 砂糖 片栗粉	えび いか かまぼこ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ
6 火	クッキー 牛乳	ごはん	デンジャオロースー かぼちゃの詰め煮 コンスープ(中華風)	☆フルーツ ヨーグルトあえ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	豚肉 ヨーグルト 牛乳	もやし ピーマン 人参 かぼちゃ 長ねぎ コーン みかん パイン 黄桃
7 水	えびせん 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ 干草和え セタ汁	アイスクリーム 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま 油 そうめん	鶏肉 かまぼこ かにかまぼこ	生姜 キャベツ 人参 きゅうり オクラ
8 木	塩せんべい 牛乳	ごはん	テリコンカーン ブロッコリーのごま和え スープ(チンゲン菜・コーン)	☆ココア蒸しパン 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキの素	大豆 豚肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ブロッコリー チンゲン菜 コーン パナナ
9 金	ポーロ 牛乳	ごはん	鶏ささみのフィンガーフライ グリーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	せんべい ビスケット 飲むヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ
10 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツと人参の甘酢 みそ汁(ふ・もやし)	サブレ うすやきせんべい 牛乳	米 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	長ねぎ 生姜 レモン キャベツ 人参 もやし
12 月	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト みそ汁(えのき・わかめ)	☆ツナサンド 牛乳	米 油 じゃがいも パン マヨネーズ	豚肉 ベーコン みそ ツナ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき茸 わかめ
13 火	塩せんべい 牛乳	ラーメン	煮豚 甘酢あえ	☆ツナごはん 麦茶	米 うどん 油 砂 糖	鮭 鶏肉 ツナ 牛乳 なた	キャベツ 人参 チンゲン菜 ホールコーン ほうれん草
14 水	えびせん 牛乳	バターロール	煮込みハンバーグ 切干大根のごまサラダ スープ(えのき・はんぺん)	ヨーグルト 揚げせんべい 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 マヨネーズ ごま 砂糖	豚肉 豆乳 みそ はんぺん ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 コーン えのき茸
15 木	やさいせん 牛乳	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ パンサンダー すまし汁(揚げ・玉ねぎ)	☆ポップコーン 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 はるさめ ポップコーン	鶏肉 みそ 油あげ 牛乳	にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 青のり
16 金 誕 生 会	ビスケット 牛乳	スパゲティ ミートソース	ウインナー ポテトサラダ スープ(コーン・わかめ) ヤクルト	ケーキ 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも デシラクトス	豚肉 ウインナー 牛乳 生クリーム ロースハム	玉ねぎ トマト グリーンピース 人参 きゅうり みかん コーン わかめ
17 土	クッキー 麦茶	ごはん	焼肉 キャベツの浅漬け みそ汁(もやし・わかめ)	厚切パウム しょうゆせんべい 牛乳	米 油	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 キャベツ もやし わかめ
19 月	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん わかめとコーンのサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	☆マドレーヌ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも バター ホットケーキの素	鶏肉 ハム みそ 卵 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 わかめ コーン 玉ねぎ
20 火	サブレ 牛乳	うどん	ミックスフライ おかか和え (もやし、きゅうり、人参)	キングドーナツ うすやきせんべい 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 パン粉 油	ちくわ 豚肉 糸けつり 鶏肉 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 チンゲン菜
21 水	ビスケット 牛乳	黒糖パン	コーンとベーコンの三色和え マカロニサラダ スープ(わかめ・はんぺん)	☆ひじきごはん 麦茶	パン バター 米 マカロニ マヨネーズ 砂糖	卵 ベーコン ハム はんぺん 油揚げ 牛乳	コーン 人参 小松菜 きゅうり キャベツ わかめ ひじき
24 土	やさいせん 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 即席漬(キャベツ・きゅうり) みそ汁(ふ・なめこ)	ドーナツ 塩せんべい 牛乳	米 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	長ねぎ マーマレード キャベツ きゅうり なめこ
26 月	クラッカー 牛乳	チキンカレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	クッキー おせんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 オレンジ
27 火	塩せんべい 牛乳	ごはん	炒めビーフン 海藻サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆パナナ パウンドケーキ 牛乳	米 ビーフン 油 ごま 砂糖 バター ホットケーキの素	豚肉 ツナ みそ 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 椎茸 きゅうり ひじき わかめ なめこ パナナ
28 水	ポーロ 牛乳	バターロール	夏野菜のミートグラタン キャベツのごまサラダ スープ(コーン・わかめ)	☆なめだけご飯 麦茶	パン 油 小麦粉 砂糖 ごま 米	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン わかめ
29 木	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	かじきのケチャップあえ キャベツと人参のサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ヨーグルト コーンフレーク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃがいも	かじき鮭 ツナ みそ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ
30 金	えびせん 牛乳	ごはん	春巻 春雨の中華サラダ みそ汁(揚げ・もやし)	☆カルピスゼリー 牛乳	米 油 春巻の皮 はるさめ 砂糖	豚肉 ハム みそ 油あげ 牛乳 えび	たけのこ しいたけ きゅうり もやし 人参 みかん
31 土	サブレ 牛乳	ごはん	豚丼の具 キャベツと人参のドレッシング みそ汁(ねぎ・わかめ)	マフィン しょうゆせんべい 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 人参 わかめ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー494kcal たんぱく質18.4g 脂質15.3g 食塩相当量1.7g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー577kcal たんぱく質22.4g 脂質18.8g 食塩相当量2.0g