

献立表



本格的な夏がやってきます。この時期は疲れやすく食欲も落ち気味になるので体調管理により一層気を配らなければなりません。暑い夏を乗り越えるために食事の面から子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。



2022年7月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛け下さい。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 金	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(えのき・玉葱)	567.4(471.6) 22.9(18.6) 12.4(9.9)	米、じゃがいも 三温糖、油	鶏もも肉、納豆、米みそ かつお節、チーズ しらす干し ウインナー(シャウエッセン)	人参、こんにゃく、胡瓜 ごぼう、しいたけ、コーン たまねぎ、えのきたけ オクラ、モロヘイヤ パセリ、ブルー	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	ブルー	洋風炊き込み おにぎり 麦茶	プール始め
02 土	冷やししたぬき すいか 麦茶	244.5(196.8) 9.2(7.5) 2.7(2.2)	ゆでうどん	ハム かまぼこ 揚げボール	すいか、きゅうり	めんつゆ			
04 月	御飯 鮭のレモン焼き ピーマンおなか ポテトスープ	345.7(279.1) 17.5(13.8) 10.5(8.4)	米、じゃがいも、ごま油	ペにさげ、かつお節 ヨーグルト(無糖) ベーコン	キャベツ、ピーマン レタス、もも、バナナ パイ、ねぎ、しょうが レモン果汁、にんじん	しょうゆ、食塩	茹人参	フルーツ ヨーグルト 麦茶	
05 火	御飯(雑穀入り) 鶏の唐揚げ 五目豆煮 味噌汁(トマト・玉葱)	385.1(326.1) 16.0(12.5) 8.4(6.3)	米、砂糖、油 三温糖、片栗粉 雑穀	鶏もも肉、だいず 米みそ、かつお節	みかん、人参、ごぼう こんにゃく、トマト、玉葱 レタス、りしりこんぶ 寒天、生姜、にんにく ブルー	しょうゆ、和風だしの素	ブルー	みかん寒 麦茶	諸日納入日
06 水	御飯 回鍋肉 タラモサラダ ワンタンスープ	622.1(496.2) 11.4(9.2) 31.5(25.2)	米、じゃが芋、砂糖、油 マヨネーズ、ごま油 ワンタンの皮 ホットケーキ粉	牛乳、米みそ 豚肉、豚ひき肉 たらこ	キャベツ、人参、胡瓜 ピーマン、万能ねぎ もやし、りんご、椎茸 干しぶどう	しょうゆ、中華だしの素 食塩	きゅうり漬け	フルーツ ドーナツ 麦茶	
07 木	麦御飯 オクラ入りハヤシ なすの星くずソース バナナ	602.9(543.6) 14.9(15.1) 16.4(16.9)	米、押麦、オリーブ油 油、砂糖、三温糖 そうめん	牛乳 豚肉	玉葱、バナナ、なす トマト、みかん、オクラ きゅうり、黄ピーマン にんじん、トマトピューレ	めんつゆ、ケチャップ 酢、食塩、みりん 中濃ソース ハヤシルウ	牛乳	七夕そうめん	
08 金	サラダうどん ちくわ磯辺揚げ ベビーチーズ	615.3(485.9) 23.4(18.6) 17.4(14.8)	米、マヨネーズ 三温糖、油 ゆでうどん 小麦粉	チーズ、油揚げ、かつお節 かにかまぼこ(アラスカ) ちくわ ハム	きゅうり、レタス あおのり、だいこん	めんつゆ、しょうゆ みりん、和風だしの素	茹大根	きつねおにぎり 麦茶	
09 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	285.0(222.2) 11.6(9.1) 6.4(4.8)	スパゲティ	粉チーズ バター 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん コーン、パセリ	ケチャップ、食塩			
11 月	御飯(雑穀入り) 白身魚のマリネ じゃが芋の煮物 わかめスープ	477.7(417.9) 18.1(18.2) 14.2(13.2)	じゃがいも、米 油、片栗粉、雑穀 三温糖、ごま油 小麦粉	たら、豆乳 豚ひき肉	人参、胡瓜、あさつき にら、玉葱、いんげん ねぎ、黄ピーマン、にんにく わかめ、生姜、りしり昆布	酢、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	チヂミ風 麦茶	
12 火	御飯 炒り豆腐 ツナサラダ 味噌汁(茄子・ねぎ)	463.6(409.5) 16.3(14.2) 17.8(14.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 三温糖	木綿豆腐、牛乳 鶏ひき肉、米みそ ツナ、かつお節 卵	キャベツ、にんじん なす、きゅうり ねぎ、しいたけ	しょうゆ 和風だしの素、食塩 フルーチェ	蒸しじゃが芋	フルーチェ 麦茶	園外保育 (5歳児)
13 水	麦御飯 チンジャオロース パンブキンサラダ 中華コーンスープ	421.6(388.0) 16.2(16.0) 15.4(16.1)	米、マヨネーズ 片栗粉、押麦 ごま油	牛乳 豚肉、ハム	すいか、かぼちゃ もやし、ピーマン たけのこ、玉葱、胡瓜 コーン、あさつき	中華スープ、しょうゆ 食塩	牛乳	すいか	園外保育 (5歳児)
14 木	ソースカツ丼 胡瓜と昆布の漬物 味噌汁(油揚げ・大根)	565.8(477.4) 30.3(24.1) 17.8(14.3)	米、油、マヨネーズ 三温糖、ごま油 パン粉、小麦粉 餃子の皮	チーズ、米みそ かつお節、油揚げ 豚肉 しらす	きゅうり、キャベツ だいこん、かぶ・葉 あさつき、ブルー 塩昆布	ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	ブルー	カルシウム せんべい 麦茶	
15 金	御飯 焼きビーフン 厚揚げ煮 味噌汁(青さのり・なめこ)	592.3(494.1) 23.0(19.9) 15.3(13.4)	米、ビーフン 三温糖、油 ごま油	生揚げ、米みそ かつお節、ペにサケ 豚肉	もやし、えだまめ、人参 キャベツ、ねぎ、たけのこ なめこ、生姜、胡瓜 干しいたけ、あおさ	しょうゆ、食塩 みりん、和風だしの素	きゅうり漬け	鮭枝豆おにぎり 麦茶	
16 土	カレー オレンジ 麦茶	190.2(155.6) 5.0(4.1) 10.3(8.2)	じゃがいも、油、米	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレールウ			
19 火	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 青菜とひじきの胡麻和え トマトと卵のスープ	514.2(384.9) 24.0(18.2) 25.3(17.2)	米、マヨネーズ 三温糖、すりごま	牛乳、さけ 卵 フランクフルト	ほうれんそう、トマト レタス、玉葱、えのき にんじん、とうもろこし ひじき、パセリ	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	牛乳	フランクフルト 麦茶	
20 水	御飯(雑穀入り) 茄子と鶏肉の黒酢あんかけ スパゲティのサラダ チンゲン菜のスープ	535.2(445.9) 17.9(14.3) 17.7(14.0)	米、マヨネーズ、雑穀 砂糖、片栗粉 オリーブ油 スパゲッティ	鶏もも肉 ハム	とうもろこし、なす、南瓜 ピーマン、人参、胡瓜 赤ピーマン、チンゲンサイ 生姜、りしりこんぶ ブルー	しょうゆ、黒酢 みりん、食塩	ブルー	とうもろこし 麦茶	
21 木	麦御飯 豚肉の味噌焼き ねばねばサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	392.9(348.0) 20.0(19.4) 8.0(8.3)	米、白玉粉、押麦	木綿豆腐、米みそ、豆乳 絹ごし豆腐、かつお節 豚肉	胡瓜、レタス、オクラ パイ、みかん、もも モロヘイヤ、ねぎ、人参 生姜、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん	豆乳	フルーツ白玉 麦茶	避難訓練
22 金	食パン ラタトゥイユチキン ポテトフライ ウインナースープ	569.1(504.4) 21.6(21.4) 17.8(19.7)	米、じゃが芋 油、すりごま、片栗粉 食パン	鶏もも肉、チーズ ウインナー(シャウエッセン)	ホールトマト缶、なす 玉葱、ズッキーニ、人参 きゅうり、トマト、キャベツ 黄ピーマン、しそ にんにく、もやし	かつおだし汁、食塩	ベビーチーズ	冷やし汁 麦茶	
23 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	293.6(226.5) 9.3(7.2) 10.3(8.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ コーン、あおのり	食塩			
25 月	冷やし中華 ジャーマンポテト 飲むヨーグルト	590.6(499.2) 19.2(16.3) 9.5(7.7)	米、じゃがいも オリーブ油、油 中華麺	バター、飲むヨーグルト 卵 ハム、ベーコン	たまねぎ、きゅうり いんげん、パセリ にんじん	しょうゆ、食塩	茹人参	焼きおにぎり 麦茶	
26 火	御飯 鶏肉とズッキーニの甘辛炒め エビと豆腐の揚げボール 味噌汁(キャベツ・もやし)	418.1(338.1) 16.7(13.7) 10.3(8.3)	米、油、片栗粉 砂糖 パン粉	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、セラチン、カルピス えび	たまねぎ、パイ、大根 ズッキーニ、赤ピーマン キャベツ、もも、みかん もやし、生姜、あおのり	みりん、しょうゆ	茹大根	カルピスゼリー 麦茶	
27 水	御飯 厚揚げの味噌炒め コーンサラダ オクラと春雨のスープ	457.2(423.5) 14.1(14.6) 14.0(15.0)	米、はるさめ、油 砂糖 焼きそば麺	牛乳、生揚げ、米みそ ウインナー(シャウエッセン) 豚ひき肉	レタス、たまねぎ キャベツ、にんじん きゅうり、もやし、オクラ あおのり	本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	焼きそば 麦茶	
28 木	御飯(雑穀入り) マグロの竜田揚げ かみかみナムル、すいか 味噌汁(じゃが芋・人参)	522.2(449.1) 21.4(19.7) 16.7(14.6)	米、じゃが芋、油 冰糖みつ、片栗粉 雑穀、ごま油、ごま ギンビス	まぐろ、アイスクリーム 米みそ、いかにくん製 豆乳	すいか、もやし、胡瓜 レタス、人参、しそ にんにく、しょうが りしりこんぶ	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
29 金	麦御飯 鶏の葱塩焼き シルバーサラダ 味噌汁(わかめ・麩)	583.0(494.0) 18.8(15.4) 23.1(18.5)	米、白玉粉、マヨネーズ はるさめ、押麦、ごま ごま油 ホットケーキ粉、焼ふ	鶏もも肉、牛乳 米みそ、粉チーズ 鶏がらスープ ハム	ねぎ、きゅうり、キャベツ あさつき、レタス わかめ、レモン果汁 ブルー	食塩	ブルー	もちもちチーズ パン 麦茶	お泊り保育 (5歳児)
30 土	わかめおにぎり 味噌汁(油揚げ・大根) バナナ	272.7(234.7) 5.8(5.1) 1.6(1.5)	米	米みそ、油揚げ	バナナ、だいこん				お泊り保育 (5歳児)

※献立は都合により変更することがあります。