

2021年07月

献立表

金町保育園(離乳食完了)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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 15 木	中華丼 たたききゅうり わかめスープ ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、砂糖、なたね油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、だいず水煮缶詰、えび、いか、うずら卵水煮缶、白ごま	はくさい、きゅうり、ねぎ、生わかめ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが、黒さくらげ、にんにく	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 大豆の甘辛煮	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 242 mg
02 16 金	ご飯 さばの塩麹焼き 花野菜のおかか和え 豆腐すまし汁	米、油	牛乳、さば、こしあん(生)、絹ごし豆腐、かつお粉	メロン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、万能ねぎ、かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 水ようかん	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 140 mg
03 17 31 土	冷やしきつねうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.3 g カルシウム 211 mg
05 19 月	健康パン タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜スープ	健康パン、マカロニ、油、なたね油、はちみつ	ジャーベツ、若鶏肉もも(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵・乳不使用)	オレンジ、はくさい、トマト、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	穀物酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 麦茶 ジャーベツ	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.2 g カルシウム 62 mg
06 20 火	ご飯 あじの甘酢だれ 納豆和え 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	米、砂糖、油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ひきわり納豆	とうもろこし、パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ゆでとうもろこし	エネルギー 364 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 7.3 g カルシウム 224 mg
07 水	七夕・キラキラそうめん 七夕・鶏と蓮根蒸し 七夕・果物(すいか)	干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、カルピス	すいか、トマト、れんこん、オレンジ濃縮果汁、もも缶、バナナ、パイナップル、オクラ、みかん缶、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 七夕・フルーツポンチ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 122 mg
08 29 木	マーボーなす丼 華風サラダ 中華スープ(ほうれん草) ヨーグルト(白桃)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)	じゃがいも、なす、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、穀物酢、中華だしの素、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 240 mg
09 30 金	夏野菜のドライカレー 菜果サラダ 味噌汁(だいこん・わかめ)	米、砂糖、油、なたね油、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、だいこん、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、トマトピューレ、	かつおだし汁、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 411 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.3 g カルシウム 154 mg
10 24 土	冷やしラーメン 青のりポテト ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま	キャベツ、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.2 g カルシウム 211 mg
12 26 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのさっぱりサラダ 味噌汁(かんぴょう・たまご)	米、油、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ぶどう、えだまめ、キャベツ、かんぴょう(乾)、にんじん、ホールコーン缶、ひじき、しょうが	穀物酢、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩ゆで枝豆	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 234 mg
13 27 火	ジャージャー麺 冬瓜のカレー煮 果物(バナナ)	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	バナナ、とうがん、もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、ウスターソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ジャリーチェ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 195 mg
14 28 水	健康パン 鮭のクリームコーン焼き キャベツとツナの塩昆布あえ モロヘイヤのスープ	健康パン、米	牛乳、さけ、しらす干し、ツナ油漬缶	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、モロヘイヤ、クリームコーン缶、塩こんぶ	コンソメ、食塩	午前牛乳 午前牛乳 ハイハイ 牛乳 麦茶漬け	エネルギー 366 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 7.1 g カルシウム 171 mg
21 水	冷やしちゃんぽんうどん 新じゃがの肉みそ和え 果物(すいか)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉、えび、なると、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ごまつな、にんじん、もやし、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 141 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 あじ とうもろこし とうがん モロヘイヤ ズッキーニ スイカ

7月7日七夕メニュー

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。夏に収穫される夏野菜は夏バテに効くものが多いです。

1年中出まわる野菜でも旬になると更に栄養価が高まるので積極的に摂取しましょう。

バランスのとれた食事を1日3食きちんと食べ暑さに負けない体づくりをしていきましょう！

