

令和元年7月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 キウイ	飲むヨーグルト(★) 小魚	ぶたかたロース 焼き竹輪 生揚げ 牛乳 ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも なたね油 三温糖 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 374kcal タンパク: 18.5g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.1g	
2 火	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ぶたひき肉 プロセスチーズ 鶏卵 牛乳	パン粉 三温糖 調合油 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー: 353kcal タンパク: 15.7g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.2g	
3 水	赤魚の煮付け マカロニサラダ スナッペンどうのおかか和え 牛乳	牛乳 チョコチップパン	くろだ いかつお缶詰 かつお節 牛乳	三温糖 マカロニ マヨネーズ チョココロネ	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 スナッペンどう パナナ	エネルギー: 484kcal タンパク: 20g 脂質: 23.5g	食塩相当量: 1.4g	
4 木	トマト肉じゃが 野菜入り玉子焼き 牛乳 メロン	ジョア クラッカー	ぶたかた かつお節 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 クラッカー	にんじん さやいんげん トマト缶詰 メロン	エネルギー: 450kcal タンパク: 20.8g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 2.1g	
5 金	七夕そうめん 天ぷら とうもろこし 牛乳 スイカ	牛乳 お星さま蒸しパン(★)	かつお節 鶏卵 牛乳 プロセスチーズ	そうめん プレミックス粉 さつまいも 調合油 プレミックス粉 三温糖	きゅうり トマト さやいんげん スイートコーン すいか にんじん にんじん	エネルギー: 692kcal タンパク: 21.7g 脂質: 26.9g	食塩相当量: 2.5g	誕生会
6 土	ソフトフランス甘バター トマトのクリームチャウダー 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	チョコサンド じゃがいも 豆乳 米菓	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 ぶなしめじ ぶどう	エネルギー: 473kcal タンパク: 10.9g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 0.9g	
7 日								
8 月	ホワイトシチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 牛乳 キウイ	ヨーグルト ウエハース	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 牛乳	じゃがいも 有塩バター 薄力粉 しらたき 三温糖 ビスケット	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 さやいんげん キウイフルーツ	エネルギー: 411kcal タンパク: 15.6g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.7g	
9 火	ポークチャップ ひじきサラダ 牛乳 ぶどう	ジュース せんべい	ぶたロース プロセスチーズ 牛乳	三温糖 マヨネーズ 米菓	たまねぎ にんにく ひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン にんじん ぶどう	エネルギー: 395kcal タンパク: 13.9g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 1.1g	
10 水	焼き魚 ポテトサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 チーズコーントースト(★)	べにざけ かつお缶詰 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも マヨネーズ 食パン	きゅうり にんじん スイートコーン缶 パナナ	エネルギー: 587kcal タンパク: 26.3g 脂質: 29.2g	食塩相当量: 1.7g	
11 木	夏野菜麻婆 半月卵 牛乳 オレンジ	ジョア かぼちゃとおからのマフィン(★)	絹ごし豆腐 ぶたひき肉 しみそ 鶏卵 牛乳 おから	ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉	たまねぎ なす ミニトマト 青ピーマン しょうが にんにく バレンシアオレンジ 西洋かぼちゃ	エネルギー: 511kcal タンパク: 27.3g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.2g	
12 金	卵とじうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 スイカ	ジュース せんべい	かつお節 鶏卵 鶏もも 凍り豆腐 牛乳	うどん じゃがいもでん粉 三温糖 米菓	根菜ねぎ たまねぎ にんじん すいか	エネルギー: 389kcal タンパク: 17.6g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 1.1g	
13 土	レーズンパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 キウイ		ベーコン 牛乳	コッペパン 豆乳 じゃがいも	干しぶどう にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー キウイフルーツ	エネルギー: 452kcal タンパク: 14.7g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.2g	午前保育
14 日								
15 月								海の日
16 火	なすとトマトのキーマカレー コールスローサラダ 牛乳 キウイ	ヨーグルト ビスケット	ぶたひき肉 ベーコン プロセスチーズ 牛乳	マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんじん なす トマト缶 さやいんげん キャベツ スイートコーン缶 きゅうり キウイフルーツ	エネルギー: 544kcal タンパク: 20.3g 脂質: 29.5g	食塩相当量: 1.3g	

令和元年7月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
17	水	白身魚のマリネ スパゲティサラダ 牛乳 ぶどう	牛乳 玄米パン	まがれい まぐろ類缶詰 牛乳	三温糖 ジャがいもでん粉 サフラワー油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ フレンチドレッシング パン	赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん スイートコーン ぶどう	エネルギー：492kcal タンパク：20.7g 脂質：20.8g	食塩相当量：1g	
18	木	オクラ入り五目納豆 かぼちゃのそぼろあん 牛乳 メロン	ジョア ジャが丸くん(★)	糸引き納豆 焼き竹輪 プロセスチーズ 鶏卵 鶏肉ひき肉 牛乳	三温糖 ジャがいもでん粉 ジャがいも 無塩バター	根深ねぎ にんじん オクラ 日本かぼちゃ メロン あおのり	エネルギー：462kcal タンパク：26.3g 脂質：16g	食塩相当量：1.5g	サマーキャンプ
19	金	夏野菜スパゲティ レパールの竜田揚げ 牛乳 スイカ	野菜生活 とうもろこし(★)	ベーコン ぶた肝臓 牛乳	スパゲッティ ジャがいもでん粉 調味油 三温糖	たまねぎ なす ズッキーニ 黄ピーマン トマト缶 トマト缶 すいか スイートコーン	エネルギー：472kcal タンパク：20.7g 脂質：16g	食塩相当量：2.4g	〃
20	土	セサミパン ジャがいもの中華ソテー 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	食パン ごま ジャがいも調味油 米菓	にんじん たまねぎ ごまつな パレンシアオレンジ	エネルギー：493kcal タンパク：17.9g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.6g	
21	日								
22	月	なすと豚肉のみそ炒め 長いものバター 醤油焼き とろりんスープ ぶどう	ヨーグルト いも花子	ぶたかた 豆みそ 生揚げ 米みそ かに風味かまぼこ 鶏卵	三温糖 ジャがいもでん粉 ごま油 さつまいも 調味油 水あめ	なす にんじん たまねぎ 青ピーマン わかめ えのきたけ ぶどう	エネルギー：365kcal タンパク：15.5g 脂質：14.5g	食塩相当量：1g	
23	火	焼肉 ビーフンソテー 牛乳 スイカ	牛乳 ムーンライト	ぶたロース ベーコン 牛乳	ごま ビーフン 有塩バター ピスケット	にんじん キャベツ ブラックマッペもやし すいか	エネルギー：426kcal タンパク：17.6g 脂質：25.8g	食塩相当量：1g	
24	水	鮭のきのこマヨ焼き 青菜のごま和え 牛乳 オレンジ	牛乳 手作りラスク(★)	しろさけ 牛乳	マヨネーズ ごま 三温糖 食パン グラニュー糖 オリブ油	ぶなしめじ まいたけ ごまつな にんじん ブラックマッペもやし スイートコーン缶 パレンシアオレンジ	エネルギー：475kcal タンパク：23.3g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.5g	
25	木	切り干し大根の煮物 厚焼き玉子 牛乳 スイカ	ゼリー せんべい	油揚げ ぶたかた 鶏卵 牛乳	ジャがいも 三温糖 油 米菓	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 乾しいたけ すいか	エネルギー：372kcal タンパク：14.1g 脂質：13.7g	食塩相当量：0.7g	新潟遠足
26	金	冷やしうどん マーマレードチキン 牛乳 ぶどう	ジョア ひじきおにぎり(★)	かつお節 まぐろ類缶詰 若鶏むね 牛乳	うどん マヨネーズ ジャム しらたき 三温糖 油 精白米	スイートコーン缶 きゅうり あまのり にんにく ぶどう ひじき にんじん	エネルギー：540kcal タンパク：24g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.6g	
27	土	ソフトフランスチョコパン ブロッコリー サラダ 牛乳 キウイ	ジュース せんべい	プロセスチーズ 牛乳	チョコサンド マカロニ マヨネーズ 米菓	ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶 キウイフルーツ	エネルギー：595kcal タンパク：14.9g 脂質：25.4g	食塩相当量：1.2g	
28	日								
29	月	とうもろこしカレー 小女子の甘煮 牛乳	フルーヨーグルト(★) 昆布	ぶたかた いかなぎ 牛乳 ヨーグルト	ジャがいも 油 三温糖 ざらめ糖	たまねぎ にんじん さやいんげん スイートコーン缶 パナナ うんしゅうみかん缶詰 刻み昆布	エネルギー：284kcal タンパク：10.8g 脂質：10.8g	食塩相当量：1.9g	
30	火	野菜の肉巻き ナムル 牛乳 ぶどう	ヤクルト せんべい	ぶたもも 牛乳	さつまいも 三温糖 油 ごま油 ごま 米菓	にんじん さやいんげん もやし ごまつな にんにく ぶどう	エネルギー：389kcal タンパク：18.9g 脂質：12.6g	食塩相当量：1.6g	
31	水	さばのみりん焼き ごぼうサラダ 牛乳 スイカ	牛乳 ドッグパン(★)	まさば 牛乳 ソーセージ	ごま フレンチドレッシング コッパパン	ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 すいか キャベツ	エネルギー：574kcal タンパク：24.9g 脂質：25.4g	食塩相当量：2.5g	

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。