



## 令和2年7月 献立表

### 3歳未満児



| 日 曜  | 献立名             |                                             |                   | あか                                                          | 黄                                                                  | みどり                                                                              | 栄養価                                     |            | 行事      |
|------|-----------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|---------|
|      | 朝間              | 昼食                                          | 昼間                | 体をつくる<br>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 水  | バナナ             | さばの味噌煮 ポテトサラダ<br>すまし汁 オレンジ ご飯               | 牛乳<br>おやつパン       | まさば(生) 米みそ(甘みそ) ナチュラ<br>ルチーズ かつお缶詰 絹ごし豆腐 かつ<br>お節 普通牛乳      | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネー<br>ズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリー<br>ムパン                | バナナ しょうが(根茎、生) にんじん スイート<br>コーン缶詰 きゅうり まいたけ(生) わかめ<br>根深ねぎ バレンシアオレンジ(砂じょう、生)     | エネルギー：482kcal<br>タンパク：17.7g<br>脂質：14.8g | 食塩相当量：2g   |         |
| 2 木  | ヨーグルト           | ひじきの寄せ煮 キッシュ 豆麴汁<br>メロン ご飯                  | ヤクルト<br>せんべい      | ぶた大型種 ロース 凍り豆腐 油揚げ<br>さつま揚げ いんげんまめ プロセスチー<br>ズ 鶏卵 削り節 米みそ   | オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター<br>じゃがいも 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒<br>(精白米) 米菓(塩せんべい)      | にんじん ごぼう ひじき(ほしひじき) たまねぎ<br>スイートコーン缶詰 ほうれんそう 乾燥わかめ<br>(素干し) メロン(温室メロン、生)         | エネルギー：542kcal<br>タンパク：17.8g<br>脂質：12g   | 食塩相当量：2.1g |         |
| 3 金  | ゼリー             | 鶏ちり 土佐和え 磯そうめん汁<br>キウイ ご飯                   | 牛乳<br>かぼちゃのカップケーキ | 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 若<br>鶏、もも(皮なし、生) 普通牛乳 鶏卵、<br>卵黄(生)        | でん粉 黒砂糖 そうめん、ひやむぎ 水<br>稲穀粒(精白米) フレミックス粉(ホット<br>ケーキ用) 有塩バター 車糖(三温糖) | たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが 乾燥<br>わかめ ほうれんそう にんじん スイートコー<br>ン缶詰 キウイフルーツ 西洋かぼちゃ           | エネルギー：589kcal<br>タンパク：17.3g<br>脂質：18.9g | 食塩相当量：1.6g |         |
| 4 土  | 麦茶<br>麩菓子       | 甘バターパン カラフルサラダ<br>牛乳 オレンジ                   | プリン<br>せんべい       | ナチュラルチーズ(エダム) ハム(ロー<br>ス) 普通牛乳                              | かりんとう(黒) クリームパン フ렌チド<br>レッシング 米菓(塩せんべい)                            | レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、<br>皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生) きゅうり<br>(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)   | エネルギー：465kcal<br>タンパク：12.4g<br>脂質：13.3g | 食塩相当量：1.1g |         |
| 5 日  |                 |                                             |                   |                                                             |                                                                    |                                                                                  |                                         |            |         |
| 6 月  | 果実ジュース<br>せんべい  | トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳<br>キウイ ご飯                | ヨーグルト<br>いも花子     | 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 焼き<br>竹輪 生揚げ                              | 米菓(塩せんべい) なたね油 じゃがい<br>も マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀<br>粒(精白米) 芋かりんとう       | たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) トマト缶<br>詰 スイートコーン缶詰 さやいんげん(若ざ<br>や、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)          | エネルギー：517kcal<br>タンパク：15g<br>脂質：14.9g   | 食塩相当量：1.1g |         |
| 7 火  | ゼリー             | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁<br>オレンジ ご飯              | オレンジジュース<br>せんべい  | べにざけ(生) まぐろ類缶詰 プロセス<br>チーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛み<br>そ) 削り節         | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ<br>(全卵型) 水稲穀粒(精白米) バレンシ<br>アオレンジ 米菓(塩せんべい)    | きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 たまね<br>ぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレン<br>シアオレンジ(砂じょう、生)             | エネルギー：463kcal<br>タンパク：16.1g<br>脂質：7.7g  | 食塩相当量：1.2g |         |
| 8 水  | バナナ             | 青しそ照り焼きチキン 切り干し大根の中華<br>和え えのき汁 グレープフルーツ ご飯 | 牛乳<br>セサミトースト     | 若鶏、もも(皮つき、生) かに風味かま<br>ぼこ 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 普<br>通牛乳           | ドレッシングタイプ和風調味料 なたね油<br>水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ざらめ<br>糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン | バナナ しそ 切り干しだいこん きゅうり スイ<br>ートコーン缶詰 緑豆もやし えのきたけ たまね<br>ぎ 乾燥わかめ グレープフルーツ           | エネルギー：460kcal<br>タンパク：16.6g<br>脂質：13.7g | 食塩相当量：1.6g |         |
| 9 木  | 麦茶<br>誕生ケーキ     | ビビンバ とうもろこし 春雨スープ メロン                       | アイス               | ぶた、ひき肉(生) ぶた中型種、かた(脂<br>身つき、生)                              | ショートケーキ 水稲穀粒(精白米) 黒<br>砂糖 ごま油 ごま(いり) 緑豆はるさめ<br>(乾) アイスクリューム(普通脂肪)  | 大豆もやし 緑豆もやし ほうれんそう にんじ<br>ん にんにく スイートコーン チンゲンサイ ス<br>イートコーン缶詰 乾しいたけ 根深ねぎ メロ<br>ン | エネルギー：443kcal<br>タンパク：13.6g<br>脂質：16.3g | 食塩相当量：0.6g | 誕生会     |
| 10 金 | ヨーグルト           | 肉じゃが ス克蘭ブルエッグ 白菜汁<br>すいか ご飯                 | 牛乳<br>ビスコ         | ぶた大型種、かた さつま揚げ かつお<br>節 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 油<br>揚げ 米みそ 普通牛乳   | オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがい<br>も(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 水稲<br>穀粒(精白米) ビスケット(ソフト) | にんじん たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん<br>(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ<br>(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生)       | エネルギー：525kcal<br>タンパク：17.5g<br>脂質：19g   | 食塩相当量：1.4g |         |
| 11 土 | 麦茶<br>ビスコ       | ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛乳<br>キウイ                   | 野菜生活<br>せんべい      | ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳                                           | ビスケット(ソフト) クリームパン じゃが<br>いも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米<br>菓(塩せんべい)          | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰<br>(ホールカーネルスタイル) キウイフルーツ(緑<br>肉種、生)                        | エネルギー：444kcal<br>タンパク：11.4g<br>脂質：16g   | 食塩相当量：1.4g |         |
| 12 日 |                 |                                             |                   |                                                             |                                                                    |                                                                                  |                                         |            |         |
| 13 月 | ぶどうジュース<br>せんべい | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳<br>キウイ ご飯                 | ヨーグルト<br>小魚       | ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生)<br>いんげんまめ(全粒、ゆで) いか(なご<br>(生) 普通牛乳      | 米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀<br>粒(精白米)                                      | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、<br>生) エリンギ(生) キウイフルーツ(緑肉種、<br>生)                         | エネルギー：482kcal<br>タンパク：15g<br>脂質：13.9g   | 食塩相当量：1.6g |         |
| 14 火 | ゼリー             | 鶏のから揚げ 青菜和え 豆腐汁<br>すいか ご飯                   | スポン<br>せんべい       | 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつ<br>お節 米みそ(甘みそ)                        | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1<br>等) なたね油 水稲穀粒(精白米) 米<br>菓(塩せんべい)             | しょうが にんにく(りん茎、生) ほうれんそう<br>にんじん スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生)<br>たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) すいか        | エネルギー：472kcal<br>タンパク：12.8g<br>脂質：8.5g  | 食塩相当量：1.4g |         |
| 15 水 | バナナ             | カレイのムニエル ひじきサラダ 大根汁<br>オレンジ ご飯              | 牛乳<br>マヨネーズパン     | まがれい(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ<br>かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳<br>ベーコン(ベーコン)    | 薄力粉(1等) 無塩バター マヨネーズ<br>(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ロール<br>パン                   | バナナ ひじき にんじん スイートコーン缶詰<br>きゅうり さやいんげん だいこん 根深ねぎ<br>バレンシアオレンジ たまねぎ(りん茎、生)         | エネルギー：524kcal<br>タンパク：19.3g<br>脂質：21.3g | 食塩相当量：1.1g |         |
| 16 木 | ヨーグルト           | 五目昆布煮 野菜入り卵焼き きゃべつ汁<br>メロン ご飯               | 牛乳<br>フライドポテト     | ぶた大型種、ロース 油揚げ さつま揚<br>げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生)<br>米みそ(甘みそ) かつお節 | オリーブ油 なたね油 黒砂糖 水稲穀<br>粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、<br>生)                   | まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじ<br>ん(根、皮つき、生) たまねぎ、キャベツ(結球<br>葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン     | エネルギー：450kcal<br>タンパク：15.1g<br>脂質：15.3g | 食塩相当量：2g   | サマーキャンプ |
| 17 金 | 麦茶<br>たまごボーロ    | ブリの照り焼き かぼちゃサラダ<br>ちゃんぽんうどん汁 グレープフルーツ ご飯    | 野菜生活<br>ウエハース     | ぶり(成魚、生) プロセスチーズ かつお<br>節 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵<br>(生) 普通牛乳    | ボーロ(衛生ボーロ) オリーブ油 マヨ<br>ネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ<br>(乾) 水稲穀粒(精白米) ウエハース   | 日本かぼちゃ にんじん きゅうり(果実、生)<br>スイートコーン缶詰 たまねぎ(りん茎、生) 乾<br>しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生)        | エネルギー：527kcal<br>タンパク：16.4g<br>脂質：17.1g | 食塩相当量：1.9g | サマーキャンプ |



## 令和2年7月 献立表

3歳未満児



| 日 曜  | 献立名              |                                      |                 | あか                                                        | 黄                                                         | みどり                                                                                               | 栄養価                                        | 行事          |
|------|------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
|      | 朝間               | 昼食                                   | 昼間              | 体をつくる<br>血や肉になる                                           | 力や体温のもとになる                                                | 体の調子を整える                                                                                          |                                            |             |
| 18 土 | 麦茶<br>ビスケット      | ピーナツパン 春雨ソテー<br>牛乳 キウイ               | ヤクルト<br>せんべい    | ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳                                  | ビスケット(ハード) コップパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)   | たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 キウイフルーツ(緑肉種、生)                                    | エネルギー: 502kcal<br>タンパク: 15.4g<br>脂質: 14.8g | 食塩相当量: 2g   |
| 19 日 |                  |                                      |                 |                                                           |                                                           |                                                                                                   |                                            |             |
| 20 月 | リンゴジュース<br>せんべい  | ポークチャップ ビーフソテー<br>中華風コーンスープ メロン ご飯   | 飲むヨーグルト<br>いも花子 | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉 ぶた大型種、かた 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト 普通牛乳     | 米菓 調合油 ビーフン 有塩バター じゃがいも でん粉 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 手かりんとう   | たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 緑豆もやし きくらげ ふなしめじ しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰 メロン                                     | エネルギー: 523kcal<br>タンパク: 16.4g<br>脂質: 14.7g | 食塩相当量: 1.3g |
| 21 火 | ゼリー              | 和風ハンバーグ 温野菜 すまし汁<br>すいか ご飯           | 野菜生活<br>とうもろこし  | ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節                         | オリーブ油 パン粉(乾燥) 水稲穀粒(精白米)                                   | にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶詰 まいたけ わかめ 根深ねぎ すいか                                | エネルギー: 475kcal<br>タンパク: 18g<br>脂質: 12g     | 食塩相当量: 2g   |
| 22 水 | バナナ              | さんまのかば焼き 青菜のごま和え<br>わかめ汁 グレープフルーツ ご飯 | 牛乳<br>おやつパン     | さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳                      | でん粉 なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) 水稲穀粒 ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター 食パン       | バナナ(生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ                                    | エネルギー: 499kcal<br>タンパク: 15.1g<br>脂質: 17.2g | 新潟遠足        |
| 23 木 |                  |                                      |                 |                                                           |                                                           |                                                                                                   |                                            | 海の日         |
| 24 金 |                  |                                      |                 |                                                           |                                                           |                                                                                                   |                                            | スポーツの日      |
| 25 土 | 麦茶<br>たまごボーロ     | カツサンド スパゲティサラダ<br>牛乳 オレンジ            | ゼリー<br>せんべい     | ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳     | ボーロ 食パン 薄力粉(1等) パン粉 なたね油 ミルクチョコレート マカロニ スパゲティ マヨネーズ 米菓    | キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰 バレンシアオレンジ(砂じょう、生)                                  | エネルギー: 592kcal<br>タンパク: 15.9g<br>脂質: 17.9g | 食塩相当量: 1.1g |
| 26 日 |                  |                                      |                 |                                                           |                                                           |                                                                                                   |                                            |             |
| 27 月 | オレンジジュース<br>せんべい | 鶏肉のさっぱり煮 もやし和え<br>ワントンスープ ぶどう ご飯     | フルーツヨーグルト<br>小魚 | 若鶏、もも(皮つき、生) ぶた、ひき肉(生) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖)                    | 米菓(塩せんべい) ドレッシングタイプ和風調味料 しゅうまいの皮 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)   | バレンシアオレンジ にんじん スイートコーン缶詰 たまねぎ 大豆もやし えのきたけ ほうれんそう ぶどう バナナ なつみかん もも                                 | エネルギー: 432kcal<br>タンパク: 17.5g<br>脂質: 7.6g  | 食塩相当量: 1.3g |
| 28 火 | 麦茶<br>麩菓子        | 焼肉 ナムル とろりんスープ<br>すいか ご飯             | ぶどうジュース<br>せんべい | ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)                       | かりんとう(黒) ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)     | ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし にんにく たまねぎ わかめ えのきたけ(生) すいか                                            | エネルギー: 452kcal<br>タンパク: 14.1g<br>脂質: 11g   | 食塩相当量: 2g   |
| 29 水 | バナナ              | まぐろカツ 水菜サラダ なめこ汁<br>メロン ご飯           | 牛乳<br>ピザパン      | くろまぐろ 鶏卵、全卵 ささ身 絹ごし豆腐 米みそ かつお節 普通牛乳 ソーセージ ミートソース ナチュラルチーズ | 薄力粉(1等) サフラワー油 パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒 ロールパン オリーブ油    | バナナ(生) みずな にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ メロン たまねぎ                                      | エネルギー: 519kcal<br>タンパク: 24.3g<br>脂質: 15.6g | 食塩相当量: 1.4g |
| 30 木 | ヨーグルト            | マーボーナス 花型卵 まいたけ汁<br>オレンジ ご飯          | 牛乳<br>ビスケット     | ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳      | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)             | にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) にら(葉、生) まいたけ(生) 乾 | エネルギー: 501kcal<br>タンパク: 19.1g<br>脂質: 16.8g | 食塩相当量: 1.5g |
| 31 金 | 麦茶<br>ビスコ        | 五日納豆 さつま芋の甘煮<br>卵とじそうめん汁 キウイ ご飯      | ジョア<br>焼きおにぎり   | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮つき、生)             | ビスケット(ソフト) オリーブ油 さつま芋 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター ごま(いり) | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) キウイフルーツ(緑肉種、生)                                    | エネルギー: 550kcal<br>タンパク: 19.2g<br>脂質: 13.3g | 食塩相当量: 2.1g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



# 令和2年7月 献立表

## 3歳以上児



| 日 曜  | 献立名                                         |                   | 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<br>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 水  | さばの味噌煮 ポテトサラダ<br>すまし汁 オレンジ                  | 牛乳<br>おやつパン       | まさば(生) 米みそ(甘みそ) ナ<br>チュラルチーズ(エダム) かつお<br>缶詰(油漬、フレーク) 絹ごし豆<br>腐 かつお節 普通牛乳      | じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨ<br>ネーズ(全卵型) クリームパン                                                | しょうが にんじん(根、皮つき、生) スイート<br>コーン缶詰 きゅうり(果実、生) まいたけ<br>(生) わかめ(原簿、生) 根深ねぎ(葉、軟<br>白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)  | エネルギー：469kcal<br>タンパク：23.3g<br>脂質：21.6g | 食塩相当量：2.4g |    |
| 2 木  | ひじきの寄せ煮 キャッシュ<br>豆鮭汁 メロン                    | ヤクルト<br>せんべい      | ぶた大型種、ローズ 黄だいず<br>(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油<br>揚げ さつま揚げ いんげんまめ<br>(全粒、乾) プロセスチーズ 鶏     | オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター<br>さうめん、ひやむぎ(乾) フレミックス<br>粉(ホットケーキ用) 有塩バター 車糖<br>(三温糖) 米菓(塩せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生)<br>ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) ス<br>イートコーン缶詰 ほうれんそう 乾燥わかめ<br>(素干し) メロン(温室メロン、生)     | エネルギー：439kcal<br>タンパク：17.4g<br>脂質：11.8g | 食塩相当量：2.2g |    |
| 3 金  | 鶏ちり 土佐和え 磯そうめん汁<br>キウイ                      | 牛乳<br>かぼちゃのカップケーキ |                                                                               | でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖<br>さうめん、ひやむぎ(乾) フレミックス<br>粉(ホットケーキ用) 有塩バター 車糖<br>(三温糖)             | たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが 乾燥<br>わかめ ほうれんそう(葉、通年平均、生) に<br>んじん スイートコーン缶詰 キウイフルーツ<br>西洋かぼちゃ(果実、冷凍)            | エネルギー：520kcal<br>タンパク：19.2g<br>脂質：22.9g | 食塩相当量：2.4g |    |
| 4 土  | 甘バターパン カラフルサラダ<br>牛乳 オレンジ                   | プリン<br>せんべい       | ナチュラルチーズ(エダム) ハム<br>(ローズ) 普通牛乳                                                | クリームパン フレンチドレッシング 米<br>菓(塩せんべい)                                                      | レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん<br>(根、皮つき、生) 黄ピーマン(果実、生)<br>きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂<br>じょう、生)                     | エネルギー：478kcal<br>タンパク：15.8g<br>脂質：17.7g | 食塩相当量：1.4g |    |
| 5 日  |                                             |                   |                                                                               |                                                                                      |                                                                                                       |                                         |            |    |
| 6 月  | トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮<br>牛乳 キウイ                   | ヨーグルト<br>いも花子     | 成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛<br>乳 焼き竹輪 生揚げ                                                | なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、<br>生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋か<br>りんとう                                   | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) トマト缶詰 スイートコーン缶詰 さやい<br>んげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉<br>種、生)                    | エネルギー：446kcal<br>タンパク：14.1g<br>脂質：18.3g | 食塩相当量：0.9g |    |
| 7 火  | 焼き魚(鮭) マカロニサラダ<br>わかめ汁 オレンジ                 | オレンジジュース<br>せんべい  | べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油<br>漬、フレーク、ライト) プロセス<br>チーズ 絹ごし豆腐 米みそ(淡<br>色辛みそ) 削り節          | マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネー<br>ズ(全卵型) バレンシアオレンジ(5<br>0%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべ<br>い)                 | きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、<br>生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタ<br>イル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素<br>干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)  | エネルギー：373kcal<br>タンパク：18.6g<br>脂質：10.8g | 食塩相当量：1.6g |    |
| 8 水  | 青しそ照り焼きチキン 切り干し大<br>根の中華和え<br>えのき汁 グレープフルーツ | 牛乳<br>セサミトースト     | 若鶏、もも(皮つき、生) かに風<br>味かまぼこ 削り節 米みそ(淡<br>色辛みそ) 普通牛乳                             | ドレッシングタイプ和風調味料 なたね<br>油 ごま(いり) さらめ糖(グラニュー<br>糖) 有塩バター 食パン                            | しそ(葉、生) 切干しいたけ(乾) きゅうり<br>(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし<br>(生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生)<br>グレープフルーツ              | エネルギー：401kcal<br>タンパク：19.1g<br>脂質：18.5g | 食塩相当量：2.4g |    |
| 9 木  | ビビンバ とうもろこし 春雨スー<br>プ<br>メロン                | 麦茶 誕生ケーキ<br>アイス   | ぶた、ひき肉(生) ぶた中型種、<br>かた(脂身つき、生)                                                | 水稲穀粒(精白米) 黒砂糖 ごま油<br>ごま(いり) 緑豆はるさめ(乾) ショー<br>トケーキ アイスクリーム(普通脂肪)                      | 大豆もやし(生) 緑豆もやし(生) ほうれんそ<br>う にんじん にんにく スイートコーン チンゲ<br>ンサイ スイートコーン缶詰 乾しいたけ(乾)<br>根深ねぎ メロン(温室メロン、生)     | エネルギー：449kcal<br>タンパク：15.7g<br>脂質：19.9g | 食塩相当量：0.8g |    |
| 10 金 | 肉じゃが スクラブルエッグ<br>白菜汁 すいか                    | 牛乳<br>ビスコ         | ぶた大型種、かた(脂身つき、<br>生) さつま揚げ かつお節 鶏<br>卵、全卵(生) プロセスチーズ<br>油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通<br>牛乳 | オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃが<br>いも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター<br>ビスケット(ソフト)                              | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、<br>生) さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結<br>球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか<br>(赤肉種、生)               | エネルギー：478kcal<br>タンパク：18g<br>脂質：23g     | 食塩相当量：1.5g |    |
| 11 土 | ミルクリッチ ジャーマンポテト 牛<br>乳<br>キウイ               | 野菜生活<br>せんべい      | ソーセージ(ウインナー) 普通牛<br>乳                                                         | クリームパン じゃがいも(塊茎、皮な<br>し、生) 有塩バター 米菓(塩せんべ<br>い)                                       | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰<br>(ホールカーネルスタイル) キウイフルーツ<br>(緑肉種、生)                                             | エネルギー：432kcal<br>タンパク：14.1g<br>脂質：14.4g | 食塩相当量：1.4g |    |
| 12 日 |                                             |                   |                                                                               |                                                                                      |                                                                                                       |                                         |            |    |
| 13 月 | ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛<br>乳<br>キウイ                | ヨーグルト<br>小魚       | ぶた大型種、かた(脂身つき、<br>生) いんげんまめ(全粒、ゆ<br>で) いかなぎ(生) 普通牛乳                           | オリーブ油                                                                                | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、<br>生) エリンギ(生) キウイフルーツ(緑肉種、<br>生)                                              | エネルギー：349kcal<br>タンパク：15.5g<br>脂質：16.2g | 食塩相当量：1.6g |    |
| 14 火 | 鶏のから揚げ 青菜和え 豆腐汁<br>すいか                      | スポロン<br>せんべい      | 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし<br>豆腐 かつお節 米みそ(甘み<br>そ)                                      | でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1<br>等) なたね油 米菓(塩せんべい)                                             | しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほ<br>うれんそう にんじん(根、皮つき、生) スイ<br>ートコーン缶詰 緑豆もやし(生) たまねぎ(り<br>ん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) すいか | エネルギー：387kcal<br>タンパク：15.3g<br>脂質：12.5g | 食塩相当量：1.8g |    |
| 15 水 | カレイのムニエル ひじきサラダ<br>大根汁 オレンジ                 | 牛乳<br>マヨネーズパン     | まがれい(生) 鶏卵、全卵(生)<br>油揚げ かつお節 米みそ(甘み<br>そ) 普通牛乳 ベーコン(ベーコ<br>ン)                 | 薄力粉(1等) 無塩バター マヨネーズ<br>(全卵型) ロールパン                                                   | ひじき(ほしひじき) にんじん スイートコー<br>ン缶詰 きゅうり さやいんげん(若ざや、生) だ<br>いこん 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシア<br>オレンジ たまねぎ(りん茎、生)      | エネルギー：480kcal<br>タンパク：21.5g<br>脂質：27.3g | 食塩相当量：1.6g |    |

|    |   |                                        |                 |                                                                 |                                                                        |                                                                                        |                                         |            |         |
|----|---|----------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|---------|
| 16 | 木 | 五目昆布煮 野菜入り卵焼き<br>きやべつ汁 メロン             | 牛乳<br>フライドポテト   | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) かつお節    | オリーブ油 なたね油 黒砂糖 じゃがいも(境茎、皮なし、生)                                         | まこんぶ(素干し、乾) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン(温室メロン、生)   | エネルギー：339kcal<br>たんぱく：15g<br>脂質：16.7g   | 食塩相当量：2.3g | サマーキャンブ |
| 17 | 金 | ブリの照り焼き かばちゃサラダ<br>ちゃんぽんそうめん汁 グレープフルーツ | 野菜生活<br>ウエハース   | ぶり(成魚、生) プロセスチーズ 削り節 ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳                   | オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 ウエハース                                | 日本かばちゃ(果実、生) にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 たけのこ(ゆで) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) なら(葉、生) 根深ねぎ グレープフルーツ   | エネルギー：477kcal<br>たんぱく：20.5g<br>脂質：23.8g | 食塩相当量：2.6g | サマーキャンブ |
| 18 | 土 | ソツフランスピーナツパン 春雨<br>ソテー<br>牛乳 キウイ       | ヤクルト<br>せんべい    | ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳                                        | コッペパン らっかせい(ピーナツバター) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)                           | たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キウイフルーツ(緑肉種、生)            | エネルギー：628kcal<br>たんぱく：21.3g<br>脂質：20.2g | 食塩相当量：2.6g |         |
| 19 | 日 |                                        |                 |                                                                 |                                                                        |                                                                                        |                                         |            |         |
| 20 | 月 | ポークチャップ ビーフソテー<br>中華風コンスープ メロン         | 飲むヨーグルト<br>いも花子 | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂) | 調合油 ビーフン 有塩バター じゃがいも(境茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) 芋かりんとう         | たまねぎ(りん茎、生) にんにく にんじん キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) ふなしめじ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰 メロン(温室メロン、生) | エネルギー：498kcal<br>たんぱく：21g<br>脂質：22.1g   | 食塩相当量：1.4g |         |
| 21 | 火 | 和風ハンバーグ 温野菜<br>すまし汁 すいか                | 野菜生活<br>とうもろこし  | ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 絹ごし豆腐 かつお節                               | オリーブ油 パン粉(乾燥)                                                          | にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ ふなしめじ だいこん キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶詰 まいたけ わかめ 根深ねぎ すいか スイートコーン        | エネルギー：361kcal<br>たんぱく：19.2g<br>脂質：13.7g | 食塩相当量：2.1g |         |
| 22 | 水 | さんまのかば焼き 青菜のごま和え<br>わかめ汁 グレープフルーツ      | 牛乳<br>おやつパン     | さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳                            | でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) ごま(いり) クリームパン                               | ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ   | エネルギー：490kcal<br>たんぱく：20g<br>脂質：24.9g   | 食塩相当量：2.2g | 新潟遠足    |
| 23 | 木 |                                        |                 |                                                                 |                                                                        |                                                                                        |                                         |            | 海の日     |
| 24 | 金 |                                        |                 |                                                                 |                                                                        |                                                                                        |                                         |            | スポーツの日  |
| 25 | 土 | カツサンド スパゲティサラダ<br>牛乳 オレンジ              | ゼリー<br>せんべい     | ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) まぐろ 類缶詰(水煮、フレック、ライト) 普通牛乳          | 食パン 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 ミルクチョコレート マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) | キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)          | エネルギー：600kcal<br>たんぱく：18.8g<br>脂質：21.3g | 食塩相当量：1.6g |         |
| 26 | 日 |                                        |                 |                                                                 |                                                                        |                                                                                        |                                         |            |         |
| 27 | 月 | 鶏肉のさっぱり煮 もやし和え<br>ワンタンスープ ぶどう          | フルーツヨーグルト<br>小魚 | 若鶏、もも(皮つき、生) ふた、ひき肉(生) 削り節 ヨーグルト(全脂無糖)                          | ドレッシングタイプ和風調味料 しゅうまいの皮 ざらめ糖(グラニュー糖)                                    | 緑豆もやし にんじん きゅうり スイートコーン缶詰 たまねぎ 大豆もやし えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ぶどう パナナ(生) なつみかん(缶詰) もも | エネルギー：309kcal<br>たんぱく：18.2g<br>脂質：9.4g  | 食塩相当量：1.4g |         |
| 28 | 火 | 焼肉 ナムル とろりんスープ すいか                     | ぶどうジュース<br>せんべい | ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生)                             | ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)                                     | ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん 緑豆もやし にんにく(りん茎、生) たまねぎ わかめ えのきたけ(生) すいか(赤肉種、生)                   | エネルギー：377kcal<br>たんぱく：15g<br>脂質：12.3g   | 食塩相当量：2.4g |         |
| 29 | 水 | まぐろカツ 水菜サラダ なめこ汁<br>メロン                | 牛乳<br>ピザパン      | くろまぐろ 鶏卵、全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)  | 薄力粉(1等) サフラワー油(ハイオレイック) パン粉(乾燥) ドレッシングタイプ和風調味料 ロールパン オリーブ油             | みずな(葉、生) にんじん きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰 緑豆もやし(生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン たまねぎ(りん茎、生)        | エネルギー：476kcal<br>たんぱく：28.4g<br>脂質：19.4g | 食塩相当量：2.1g |         |
| 30 | 木 | マーボーナス 花型卵 まいたけ汁<br>オレンジ               | 牛乳<br>ビスケット     | ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳            | ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ビスケット(ハード)                                    | にんにく(りん茎、生) しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) なす(果実、生) なら(葉、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ | エネルギー：388kcal<br>たんぱく：19.4g<br>脂質：17.2g | 食塩相当量：1.5g |         |
| 31 | 金 | 五目納豆 さつま芋の甘煮<br>卵とじそうめん汁 キウイ           | ジョア<br>焼きおにぎり   | 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮つき、生)                   | オリーブ油 さつまいも(境根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター ごま(いり)              | 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) キウイフルーツ(緑肉種、生)                         | エネルギー：509kcal<br>たんぱく：22.7g<br>脂質：14.2g | 食塩相当量：3g   |         |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園