

## 献立表

2020年07月

成城つくしんぼ保育園(一般)

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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	
01 水	御飯、みそ汁、鶏のレモン焼き、切り干し大根の煮物	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○さつまいも、○なたね油、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、さやえんどう、レモン、生わかめ	○さつまいも蒸パン、○ヨーグルト、○牛乳
02 木	御飯、みそ汁、鮭の西京焼き、マカロニサラダ	米、○米、マカロニ、○押麦、○きび(精白粒)、マヨネーズ、○砂糖、○なたね油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、○ごま	○ぶどう、なめこ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こまつな、○コーン缶、○ひじき、○葉ねぎ	○ひじきチャーハン、○ぶどう、○牛乳
03 金	御飯、すまし汁、マーボーなす、春雨サラダ	米、○食パン、はるさめ、砂糖、○砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、○バター	なす、ねぎ、にんじん、○さくらんぼ(国産)、えのきたけ、生わかめ、きゅうり、にんにく、しょうが	○きな粉トースト、○さくらんぼ、○牛乳
04 土	御飯、みそ汁、鶏バーグ、トマトのサラダ	米、○米、○砂糖、片栗粉、ごま油、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ○ごま、○かつお節、ごま	○りんご天然果汁、○りんご、トマト、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、生わかめ、○かんてん、○	○おかかおにぎり、○ゼリー、○麦茶
06 月	御飯、かぼちゃのスープ、あじのトマトソースかけ、ズッキーニのガーリックソテー	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油、○グラニュー糖	○牛乳、あじ、鶏もも肉、○おから、ベーコン、○きな粉	○ぶどう、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、黄ピーマン、にんにく	○おからドーナツ、○ぶどう、○牛乳
07 火	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き	干しそうめん、○米、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○しらす干し、○油揚げ	○すいか、オクラ、とうもろこし、にんじん、○にんじん、○さやえんどう、生わかめ、○焼きのり	○散らし寿司、○すいか、○牛乳
08 水	カレーライス、きのこの香り炒め、ビーンズサラダ	米、○小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、米粉、押麦、油、○砂糖、○ごま油、片栗粉、○黒砂糖、なたね	○牛乳、鶏もも肉、○いわし(田作り)、国産大豆(乾)、○卵、いんげんまめ(乾)、○干しえび	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、○にら、エリンギ、○たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、トマト、○に	○チヂミ、○甘から小魚、○牛乳
09 木	御飯、みそ汁、豚肉の梅しょうが焼き、きゅうりの中華風サラダ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、生揚げ、○卵、ハム、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	○パイナップル、もやし、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、にんじん、うめ干し、しょうが	○誕生日ケーキ、○牛乳
10 金	御飯、みそ汁、鶏のガーリック焼き、ほうれんそうの納豆和え	○ロールパン、米、○油、上新粉、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	○メロン、ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、しょうが	○ココア揚げぱん、○メロン、○牛乳
11 土	御飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、なたね油、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	○ぶどう、ほうれんそう、○にんじん、生わかめ、にんじん、きゅうり、マーマレード	○にんじんカップケーキ、○ぶどう、○麦茶
13 月	ミートソーススパゲティ、レタススープ、じゃが芋ソテー	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、○三温糖、小麦粉、オリーブ油、○きび(精白	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま	○すいか、たまねぎ、レタス、なす、マッシュルーム、黒きくらげ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、に	○五平餅、○すいか、○牛乳
14 火	御飯、みそ汁、いわしのパン粉焼き、おくらのお浸し	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、オリーブ油	○牛乳、いわし、○チーズ、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オクラ、たまねぎ、○パイナップル、にんじん、生わかめ、にんにく	○パイナップルクッキー、○チーズ、○牛乳
15 水	御飯、すまし汁、鶏肉の味噌焼、いんげんとツナのサッパリ和え	米、○米、オリーブ油、砂糖、○きび(精白粒)	○ヨーグルト(加糖)、○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、ほうれんそう、○とうもろこし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、りんご天然果汁、レモン	○焼きとうもろこしおにぎり、○ヨーグルト、○牛乳

# 献立表

2020年07月

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
16 木	御飯、すまし汁、まさご揚げ、ひじきマリネ	米、○小麦粉、さつまいも、○はちみつ、油、片栗粉、○グラニュー糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、えび、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、卵、しらす干し、米みそ	○メロン、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき、生わかめ	○はちみつマフィン、○メロン、○牛乳
17 金	御飯、みそ汁、かじきのムニエル、かぼちゃのサラダ	○食パン、米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、なたね油	○牛乳、かじき、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	かぼちゃ、なす、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	○メロンパントースト、○牛乳
18 土	御飯、みそ汁、鶏バーグ、トマトのサラダ	米、○米、○砂糖、片栗粉、ごま油、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ、○ごま、○かつお節、ごま	○りんご天然果汁、○りんご、トマト、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、生わかめ、○かんてん、○焼きのり	○おかかおにぎり、○ゼリー、○麦茶
20 月	御飯、かぼちゃのスープ、あじのトマトソースかけ、ズッキーニのガーリックソテー	米、○ホットケーキ粉、○油、片栗粉、砂糖、油、オリーブ油、○グラニュー糖	○牛乳、あじ、鶏もも肉、○おから、ベーコン、○きな粉	○ぶどう、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、黄ピーマン、にんにく	○おからドーナツ、○ぶどう、○牛乳
21 火	ジャージャーうどん、鶏肉の照り焼き	生うどん、○米、○押麦、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○ごま	○すいか、たまねぎ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、○生わかめ、にんにく	○わかめおにぎり、○すいか、○牛乳
22 水	カレーライス、きのこの香り炒め、ビーンズサラダ	米、○小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、米粉、押麦、油、○砂糖、○ごま油、片栗粉、○黒砂糖、なたね油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○いわし(田作り)、国産大豆(乾)、○卵、いんげんまめ(乾)、○干しえび	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、○にら、エリンギ、○たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、トマト、○にんじん、きゅうり、○とうもろこし、	○チヂミ、○甘から小魚、○牛乳
25 土	御飯、みそ汁、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、なたね油、○砂糖、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター	○ぶどう、ほうれんそう、○にんじん、生わかめ、にんじん、きゅうり、マーマレード	○にんじんカップケーキ、○ぶどう、○麦茶
27 月	ミートソーススパゲティ、レタススープ、じゃが芋ソテー	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、○三温糖、小麦粉、オリーブ油、○きび(精白粒)、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○米みそ(淡色辛みそ)、ごま	○すいか、たまねぎ、レタス、なす、マッシュルーム、黒きくらげ、ねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく	○五平餅、○すいか、○牛乳
28 火	御飯、みそ汁、いわしのパン粉焼き、おくらのお浸し	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、オリーブ油	○牛乳、いわし、○チーズ、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オクラ、たまねぎ、○パイナップル、にんじん、生わかめ、にんにく	○パイナップルクッキー、○チーズ、○牛乳
29 水	御飯、すまし汁、鶏肉の味噌焼、いんげんとツナのサッパリ和え	米、○米、オリーブ油、砂糖、○きび(精白粒)	○ヨーグルト(加糖)、○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、ほうれんそう、○とうもろこし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、りんご天然果汁、レモン	○焼きとうもろこしおにぎり、○ヨーグルト、○牛乳
30 木	御飯、すまし汁、まさご揚げ、ひじきマリネ	米、○小麦粉、さつまいも、○はちみつ、油、片栗粉、○グラニュー糖、オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、えび、絹ごし豆腐、○卵、○無塩バター、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	○メロン、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ひじき、生わかめ	○はちみつマフィン、○メロン、○牛乳
31 金	御飯、みそ汁、かじきのムニエル、かぼちゃのサラダ	○食パン、米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、なたね油	○牛乳、かじき、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	かぼちゃ、なす、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	○メロンパントースト、○牛乳

※納品の都合上、変更する場合がございます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 相当量 (g)
						A (μg) (RAE当量)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
給与栄養量 乳児	498	19.1	14.3	162	1.7	130	0.30	0.30	13	1.7
給与栄養量 幼児	627	24.3	18.9	212	2.2	171	0.33	0.39	16	2.2