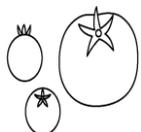




# 7月の献立表



日	全 児				材 料 (分類：六つの基礎食品)						栄養価										
	献立名				1・2歳児	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビ タ ミ ン			
	献立名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	1	2	3	4	5	6	A μgRE							B1 mg	B2 mg	C mg	
15 木	夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	パン	牛乳	ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ 鉄強化牛乳	オクラ・トマト 人参・小松菜	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜 ブルー	β-カロテン・スプの葉・カロ ネットケキックス・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	557 496	19.2 17.9	24.7 22.5	300 328	2.1 1.4	2 1.8	211 197	0.31 0.27	0.47 0.45	20 17	
20 金	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・白玉ふ・サブレ	サラダ油	582 516	18.7 17.6	24.2 22.4	283 313	2 1.4	1.3 1.2	128 133	0.19 0.17	0.35 0.38	8 7	
17 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	β-カロテン・ペンネ・トクビレ チキチキ・醤油・スプの葉	サラダ油	506 394	20 16.5	17.4 15.1	241 271	1.5 1	2 1.4	137 138	0.27 0.22	0.36 0.4	20 17	
5 月	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ 人参のすまし汁	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	504 457	20.8 19	9.4 10.5	299 327	7.4 5.8	1.7 1.5	190 182	0.21 0.19	0.44 0.46	37 30	
26 火	麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ごはん	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スプの葉・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	552 494	20.8 19.2	20.1 19.1	201 247	2.2 1.6	1.7 1.3	154 156	0.43 0.36	0.49 0.5	22 19	
7 水	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー		牛乳	ロースハム 出し昆布 かつお節	牛乳 ロセチーズ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	565 429	19.5 18.8	9.2 11.7	124 208	1.9 1.4	1.8 1.9	83 112	0.345 0.32	0.25 0.36	59 58	
27 木	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚ヒレ 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	604 536	26.7 23.9	22.4 20.9	269 301	1.9 1.4	1.5 1.3	127 132	0.93 0.78	0.43 0.46	16 13	
30 金	凍豆腐の卵とじ わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハース クラッカー	サラダ油	592 525	24.6 22	20.7 19.5	529 509	4.7 3.7	1.7 1.3	182 176	0.59 0.49	0.89 0.82	22 19	
24 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット		牛乳	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スプの葉・ビスケット	油	601 437	19.3 17.3	14.9 15.9	271 310	1.3 0.8	1.9 1.7	138 155	0.39 0.36	0.39 0.44	22 23	
29 木	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ごはん	牛乳	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スクミル	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン	米・お粥・スプの葉・酢 砂糖	バター サラダ油	633 559	22.5 20.4	18.9 18	291 317	2.2 1.5	2.5 2.2	245 226	0.52 0.45	0.49 0.49	43 35	
28 火	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	589 523	26 23.3	20.1 19.1	349 366	3.3 2.5	1.5 1.3	224 210	0.22 0.21	0.4 0.42	19 16	
31 土	肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 干若布・出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	542 487	18.3 17.2	15.9 15.8	299 328	2 1.4	2.1 1.8	190 182	0.22 0.2	0.35 0.4	34 28	
19 月	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・プロセチーズ	小松菜 人参	玉葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	537 437	25.8 19.3	11.9 16.6	337 299	6.7 2.8	1.5 1.3	320 285	0.38 0.16	1.19 0.38	25 21	
21 水	レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	481 479	21 23.1	17.2 12.4	266 357	3.4 5	2 1.6	7111 5720	0.19 0.33	0.32 1.05	22 18	
誕生 14 水	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	アイスクリーム		牛乳	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布 アイスクリーム	パセリ	スイートコーン・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 西瓜	米・醤油・みりん スプの葉・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま	783 576	23.5 19.4	23 23.1	217 280	2.2 1.3	1.6 1.5	153 169	0.29 0.23	0.27 0.35	12 10	



### ★★★トマト★★★

トマトに含まれるリコピンは、紫外線から肌を守る働きがあるので、夏に最適な食材です。  
また、酸味成分は、食欲増進、疲労回復に効果があるので、生だけでなく、ソースやシチューに、どんどん利用しましょう。

	基準量	以上児										未満児									
		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	基準量	平均栄養価								
以上児	12	576	21.1	18.3	266	2.6	1.8	225	0.28	0.42	20	575	21.8	18	285	3	1.8	466	0.37	0.47	25
未満児	11	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	489	19.6	17.8	324	2	1.5	405	0.33	0.49	21

令和3年度7月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価 上:以上児、下:未満児		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 木	15 木	パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 *小松菜とプルーンのケーキ	ジュース クラッカー	112	2.1	2.3
					102	1.9	1.8
2 金	20 火	ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
3 土	17 土	パン ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
5 月		ごはん 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
6 火	26 月	ごはん 麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
7 水		ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
8 木	27 火	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 カップケーキ	156	4.5	8.9
					138	4.2	7.9
9 金	30 金	ごはん 凍豆腐の卵とじ わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
10 土	24 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
12 月	29 木	ごはん びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
13 火	28 水	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	112	2.1	2.3
					102	1.9	1.8
16 金	31 土	ごはん 肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
19 月		ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
21 水		ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
誕生 14 水		バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	アイスクリーム	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9