

# 7月 献立表 幼児食

2022年 7月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 金	わかめごはん かぼちゃのひき肉フライ マカロニサラダ 豆腐とわかめと人参の味噌汁	○りんごジュース ◎ヨーグルト	木綿豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、乾燥わかめ、りんごジュース	米、サラダ油、ツイストマカロニ	エネルギー 634kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.5g 塩分 1.4g
4 月	ごはん かじきとズッキーニのソテー じゃがいもと鶏肉の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁	○オレンジジュース ◎シュガーラスク(パン) ◎牛乳	かじき、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	しめじ、ズッキーニ、赤ピーマン、カットポテト、にんじん、こまつな	米、小麦粉、食塩不使用バター、上白糖、しらたき、食パン、有塩バター、グラニュー糖	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.4g 塩分 1.8g
5 火	ごはん ミートローフ(チーズ入り) サラダ菜 トマトの中華サラダ ほうれん草と麩と人参のすまし汁	○グレープジュース ◎牛乳 ◎まがりせんべい	豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、卵、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、サラダ菜、トマト、キャベツ、スイートコーン、ほうれん草、にんじん、乾燥わかめ	米、パン粉、サラダ油、上白糖、はるさめ、ごま油	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.8g 塩分 2.1g
6 水	ごはん 豚肉とじゃが芋のオイスターソース炒め ブロッコリーとツナのごまあえ きゃべつとしめじの中華スープ	○野菜ジュース ◎牛乳 ◎野菜蒸しケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、キャベツ、しめじ、にんじん	米、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.2g 塩分 1.3g
7 木	冷やしサラダ中華 肉団子(和風) ほうれん草とえのき茸のお浸し セタゼリー	○りんごジュース ◎牛乳 ◎たいやき	豚ひき肉、牛乳	にんじん、きゅうり、長ねぎ、にんにく、トマト、レタス、ほうれん草、えのきたけ、りんごジュース	上白糖、かたくり粉、中華めん、ごま油、セタゼリー	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.4g 塩分 1.3g
8 金	わかめおにぎり フランクフルト チキンナゲット とうもろこし フライドポテト	○パインジュース ◎アイスクリーム	フランクフルトソーセージ、チキンナゲット、アイスクリーム	パイナップルジュース	米、とうもろこし、フライドポテト、サラダ油、コーンフレーク	エネルギー 860kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.6g 塩分 2.0g
11 月	ごはん 炒り鶏 ほうれん草と油揚げのごまあえ カレースープ	○オレンジジュース ◎パームクーヘン ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、牛乳	だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ	うるち米、さといも、上白糖、かたくり粉	エネルギー 490kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.9g 塩分 1.9g
12 火	ごはん タンドリーチキン サラダ菜 ひじきの五目炒め煮 オレンジ とうがんとなすの味噌汁	○グレープジュース ◎パン ◎牛乳	鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ、牛乳	にんにく、サラダ菜、干しひじき、にんじん、くきわかめ、とうがんと、なす、オレンジ	米、しらたき、上白糖	エネルギー 400kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.2g 塩分 1.7g
13 水	五目混ぜごはん さわらのみそ照り焼き 切り干し大根と胡瓜のツナ和え 麩と小松菜のすまし汁	○野菜ジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、さわら、牛乳	しめじ、いんげん、にんじん、刻み昆布、切干しだいこん、きゅうり、こまつな	米、上白糖、ごま油、野菜かりんとう	エネルギー 466kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.2g 塩分 1.8g
14 木	ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め コーンとブロッコリーのマヨネーズ和え 冬瓜の卵スープ	○りんごジュース ◎ビスケット ◎牛乳	厚揚げ、豚かたロース、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、スイートコーン、ブロッコリー(冷凍)、とうがんと、乾燥わかめ、りんごジュース	米、上白糖、ごま油、かたくり粉	エネルギー 497kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.9g 炭水化物 56.7g 塩分 1.2g
15 金	夏野菜カレー 春雨サラダ すいか	○パインジュース ◎スマア ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか、パイナップルジュース	米、はるさめ、いりごま、上白糖、ごま油、小麦胚芽クラッカー	エネルギー 602kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.9g 塩分 2.7g
19 火	ごはん 豚肉の生姜焼き サラダ菜 ごぼうのきんぴら 洋梨缶 キャベツとわかめとほうれん草の中華スープ	○りんごジュース ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚かたロース、さつま揚げ、牛乳	しょうがおろし、たまねぎ、サラダ菜、ごぼう(ささがき)、にんじん、ほうれん草、乾燥わかめ、キャベツ、洋なし缶、りんごジュース	米、しらたき、サラダ油、上白糖、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.0g 塩分 1.6g
20 水	ロールパン コーンクリームコロッケ サラダ菜 コールスローサラダ オクラ入りスープスパゲティ フルーツ	○オレンジジュース ◎フローズンゼリー		サラダ菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オクラ、メロン、みかん缶	ロールパン、サラダ油、上白糖、スパゲティ	エネルギー 431kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.6g 塩分 0.7g
21 木	ごはん 焼き魚(鮭) オレンジ カレービーフン炒め じゃがいもとキャベツのスープ	○グレープジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	甘塩さけ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、青ピーマン、キャベツ、オレンジ	うるち米、ビーフン、ごま油、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油	エネルギー 489kcal たんぱく質 47.6g 脂質 13.8g 塩分 1.1g
22 金	茄子のミートソーススパゲティ 厚焼き卵 チキンサラダ	○野菜ジュース ◎おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、厚焼き卵、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、ブロッコリー(冷凍)、レタス、大葉	スパゲティ、食塩不使用バター、小麦粉、上白糖、うるち米	エネルギー 589kcal たんぱく質 26.2g 脂質 15.2g 塩分 1.3g
25 月	ごはん 野菜とひじきのハンバーグ 生野菜 冬瓜と油揚げの煮物 卵スープ	○パインジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、かにかま、牛乳	たまねぎ、にんじん、干しひじき、いんげん、レタス、サニーレタス、とうがんと、しめじ、長ねぎ、パイナップルジュース	米、上白糖、かたくり粉	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.8g 炭水化物 64.0g 塩分 1.4g
26 火	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め ほうれん草ともやしのかつお節和え 豆腐と油揚げとにんじんの味噌汁	○りんごジュース ◎フルーツ杏仁豆腐	豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、青ピーマン、もやし、ほうれん草、にんじん、りんごジュース、みかん缶、バナナ、りんご缶	米、かたくり粉、上白糖	エネルギー 363kcal たんぱく質 17.7g 脂質 8.1g 塩分 0.7g
27 水	夏野菜そうめん ポークシュウマイ かぼちゃの煮物 甘夏缶	○オレンジジュース ◎ツナと舞茸のおにぎり ◎牛乳	鶏ささみ、牛乳	トマト、きゅうり、乾燥わかめ、かぼちゃ、なつみかん缶、まいたけ、にんじん	そうめん、上白糖、ごま油、米	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.2g 塩分 4.2g
28 木	ごはん 魚の南蛮漬け マカロニとブロッコリーの和風和え 冬瓜とわかめの味噌汁	○野菜ジュース ◎ビスケット ◎牛乳	メバル、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、とうがんと、乾燥わかめ	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油、ツイストマカロニ	エネルギー 620kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.7g 塩分 9.6g
29 金	チキンカレーライス 春雨とひじきの和風サラダ すいか	○グレープジュース ◎パンパキンマフィン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	カットポテト、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、干しひじき、レタス、ブロッコリー(冷凍)、すいか	精白米、有塩バター、はるさめ	エネルギー 560kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.4g 塩分 2.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です