献立表

2020年07月　　もみじやま保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名 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	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1日 (水)	おやつ	ご飯 肉団子(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) おさつスティック キャベツのサラダ 味噌汁(えのき･ねぎ)	精白米 きび砂糖 さつまいも ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ 酢	肉団子 枝豆 味噌	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん えのきたけ ねぎ	ものヨーｸﾞﾙトがけ 牛乳	522	16.6	15.3	0.8
2日 (木)	おやつ	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け ブロッコリーの和え物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)	精白米 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	さけ 豆腐 味噌	かぼちゃ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) 牛乳	437	18.7	11.4	1.5
3日 (金)	おやつ	冷やしうどん とり天 オクラとキャベツのサラダ	うどん	かまぼこ わかめ 鶏天	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ｵｸﾗ ﾎｰﾙｺｰﾝ	菜めしおにぎり お茶	358	12.4	5.4	1.6
4日 (土)	おやつ	ハヤシライス お魚ソーセージフライ ほうれん草のサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ･わかめ)	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ｵ魚ｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ わかめ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ほうれん草 ﾎｰﾙｺｰﾝ	のりおにぎり お茶	524	14.6	11.7	1.9
6日 (月)	おやつ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ チーズ入りサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ごぼう)	精白米 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ きび砂糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉 ﾁｰｽﾞ 味噌	しょうが たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ ごぼう	お麩ラスク 牛乳	493	17.5	19.2	1.1
7日 (火)	おやつ	カレーピラフ お星さまハンバーグ コールスローサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ･ﾊﾑ) ぶどうゼリー 	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢 ぶどうｾﾞﾘｰ ☆ 七夕メニュー ☆	鶏肉 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾛｰｽﾊﾑ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	お星さまうどん お茶	504	17.6	11.6	1.9
8日 (水)	おやつ	ご飯 回鍋肉 ウインナー玉子巻き 中華スープ(大根･しいたけ) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌 ｳｲﾝﾅｰ玉子巻	ｷｬﾍﾞﾂ ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ だいこん しいたけ ｵﾚﾝｼﾞ	スイートポテト 牛乳	494	17.2	17.3	0.9
9日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚フライ じゃが芋のﾄﾏﾄｿｰｽ キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁(えのき･わかめ)	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	白身魚ﾌﾗｲ 豚肉 鶏肉 わかめ 味噌	たまねぎ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり えのきたけ	すいか せんべい 牛乳	433	16.0	12.0	1.2
10日 (金)	おやつ	焼鳥丼 キャロットサラダ 味噌汁(なす･油揚げ)	精白米 三温糖	鶏肉 卵 のり かつお節 油揚げ 味噌	しょうが にんじん いんげん なす	りんごゼリー クッキー 牛乳	467	17.0	12.8	1.1
11日 (土)	おやつ	中華飯 蒸しシュウマイ わかめスープ	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しゅうまい わかめ	はくさい ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ しいたけ	きな粉おにぎり お茶	455	13.7	9.2	1.3
13日 (月)	おやつ	ふりかけご飯(さかな) かぼちゃフライ チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･えのき)	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢	お魚ふりかけ かぼちゃﾌﾗｲ 豚肉 味噌	にんにく たまねぎ にんじん ﾆﾗ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾎｰﾙｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ えのきたけ	うどん お茶	458	11.9	11.1	2.2
14日 (火)	おやつ	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま風味サラダ すまし汁(大根･ねぎ)	精白米 三温糖	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ きゅうり だいこん ねぎ	シュガートースト 牛乳	444	18.5	14.4	1.2

献立表

2020年07月　　もみじやま保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
15日 (水)	おやつ	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 オクラと大根の和え物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 豆腐 卵 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん だいこん ｵｸﾗ 切干大根	ひじきおにぎり お茶	451	15.6	12.5	1.4
16日 (木)	おやつ	とうもろこしご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	精白米 三温糖 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ごま ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油	鶏肉 ﾛｰｽﾊﾑ 油揚げ 味噌	とうもろこし ﾎｰﾙｺｰﾝ ごぼう にんじん いんげん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり たまねぎ	ポンデケージョ 牛乳	523	18.5	17.0	1.0
17日 (金)	おやつ	カレーライス もやしのサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾊﾑ) バナナ	精白米 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油	豚肉 枝豆 ﾛｰｽﾊﾑ	たまねぎ にんじん もやし ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ	ぶどうゼリー ココアクッキー 牛乳	497	13.8	14.8	1.3
18日 (土)	おやつ	わかめうどん 鶏肉の唐揚げ いんげんのごまマヨ和え	うどん 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾏﾖﾄﾞﾚ ごま	わかめ 鶏肉 ﾂﾅ	にんじん しょうが いんげん ﾎｰﾙｺｰﾝ	だし天おにぎり お茶	432	14.2	13.3	1.9
20日 (月)	おやつ	豚丼 スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・わかめ) オレンジ	精白米 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり ｵﾚﾝｼﾞ	いちごチーズクラッカー 牛乳	522	16.3	20.2	1.4
21日 (火)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(照焼きｿｰｽ) ペンネトマトソース ブロッコリーサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾊﾑ)	精白米 三温糖 片栗粉 ﾍﾟﾝﾈ きび砂糖 ごま	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾛｰｽﾊﾑ	たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	すいか クッキー 牛乳	466	17.1	11.1	1.0
22日 (水)	おやつ	ご飯 鶏肉の西京焼き ひじきの煮付け ポテトサラダ 味噌汁(なす・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ｷｬﾉｰﾗ油 じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	鶏肉 味噌 ひじき	にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり たまねぎ なす	バナナケーキ 牛乳	533	18.9	18.8	1.0
25日 (土)	おやつ	ご飯 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え ジャーマンポテト 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油	肉団子 ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ わかめ 味噌	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ たまねぎ だいこん	わかめおにぎり お茶	415	13.7	10.2	1.0
27日 (月)	おやつ	ご飯 鶏肉の甘酢がけ 甘芋 しらす入りサラダ 野菜味噌汁	精白米 片栗粉 ｷｬﾉｰﾗ油 酢 三温糖 さつまいも きび砂糖	鶏肉 枝豆 しらす 味噌	しょうが たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん にんじん	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	522	16.1	17.6	1.2
28日 (火)	おやつ	ご飯 メンチカツ 金平にんじん パンプキンサラダ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・わかめ)	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 三温糖 ごま油 ごま ﾏﾖﾄﾞﾚ	ﾒﾝﾁｶﾂ 油揚げ 枝豆 わかめ 味噌	にんじん だいこん ﾋﾟｰﾏﾝ かぼちゃ ｷｬﾍﾞﾂ	とうもろこし せんべい 牛乳	505	13.6	21.0	1.3
29日 (水)	おやつ	冷やしうどん 鶏つくね キャベツとツナのサラダ	うどん 天かす ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢 ｱﾏﾆ油	ﾛｰｽﾊﾑ わかめ 鶏肉 ﾂﾅ	にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ いんげん	おかかおにぎり お茶	385	13.4	7.9	1.7
30日 (木)	おやつ	ご飯 赤魚の塩焼き なすと厚揚げの肉味噌がけ オクラと大根のサラダ すまし汁(玉ねぎ・麩)	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 酢 麩	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	なす ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ だいこん にんじん 切干大根 ｵｸﾗ たまねぎ	のりマヨトースト 牛乳	457	21.4	14.2	1.4
31日 (金)	おやつ	キーマカレー ポークウインナー キャベツの彩りサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・わかめ)	精白米	豚肉 鶏肉 ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ わかめ	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ きゅうり	ﾊﾞﾅﾅのﾖｰｸﾞﾙﾄがけ 牛乳	523	15.9	16.8	1.7
						平均	475	16.3	14.4	1.3

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。