献立表

2020年07月　　もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	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)
1日 (水)	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	624	20.0	17.5	1.0
2日 (木)	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	611	26.2	16.2	2.0
3日 (金)	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	432	14.1	5.7	1.9
4日 (土)	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 お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	683	18.8	16.3	2.5
6日 (月)	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	679	24.2	28.0	1.6
7日 (火)	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	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	575	20.6	12.7	2.6
8日 (水)	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	662	22.5	22.3	1.3
9日 (木)	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	545	19.5	14.3	1.4
10日 (金)	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	622	23.9	18.1	1.8
11日 (土)	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	597	18.2	12.4	1.8
13日 (月)	ふりかけご飯(さかな) かぼちゃフライ チャプチェ ﾌﾞ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	515	13.5	11.4	2.7
14日 (火)	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	624	24.9	20.9	1.7

☆ 七夕メニュー ☆

献立表

2020年07月　　もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	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)	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	593	20.7	16.4	1.9
16日 (木)	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	647	24.2	22.0	1.3
17日 (金)	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) 小魚	精白米 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油	豚肉 枝豆 ﾛｰｽﾊﾑ 小魚	たまねぎ にんじん もやし ｷｬﾍﾞﾂ	ぶどうゼリー ココアクッキー 牛乳	645	20.4	20.1	2.0
18日 (土)	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	514	16.1	14.1	2.3
20日 (月)	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	727	23.3	29.4	2.0
21日 (火)	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	575	20.2	13.4	1.3
22日 (水)	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	688	25.1	24.7	1.4
25日 (土)	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	500	15.7	10.6	1.2
27日 (月)	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	681	22.5	24.0	1.9
28日 (火)	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	620	17.9	24.8	1.6
29日 (水)	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	467	15.4	8.8	2.0
30日 (木)	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	634	29.0	20.1	1.9
31日 (金)	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	684	22.0	21.5	2.4
					平均	611	21.4	18.6	1.8

※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。