

2024年07月

# 献立表

静教保育園(一般)

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
1	ごはん キャベツときゅうりの塩昆布和え オクラととろろ昆布のすまし汁 バナナ	米、油、砂糖	さわら、牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、オクラ、きゅうり、ピーマン、万能ねぎ、とろろこんぶ、塩こんぶ、しょうが、とうもろこし、いちごジャム	麦茶 ジャムヨーグルト 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
29	さわらの煮つけ かぼちゃとピーマンの味噌炒め				ゆでとうもろこし	
2	ドライカレー なすとベーコンのスープ スペイン風オムレツ アスパラとパプリカのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油、砂糖、カレールウ、スパゲティ、マヨドレ	牛乳、豚肉、卵、チーズ、ベーコン(無塩せき)、ウインナーソーセージ	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、にんじん、ピーマン、トマト缶詰、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ブロッコリー、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ほうれんそう、バナナ	牛乳 バナナソテー 麦茶 おやつカルボナーラ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
3	ごはん 舞茸の味噌汁 バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、塩こうじ、小麦粉、マヨドレ、ごま油、マーガリン	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、チーズ、かつお節、きなこ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、まいだけ、万能ねぎ、もやし、にんにくの芽、ごぼう、にんじん	牛乳 きな粉クッキー 牛乳 ポテマヨパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g
4	ピビンバ丼 チンゲン菜の中華スープ(つくしぐみ バナナ)	米、小麦粉、バター、砂糖、ビーフン、はちみつ、マヨドレ、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ほたて貝柱	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、黄ピーマン、レモン果汁、黒きくらげ、にんにく、バナナ	牛乳 ココア蒸しパン 牛乳 はちみつレモンのマドレーヌ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
18	ピーフンときくらげの中華風炒め ホタテと大根のマヨサラダ					
5	七夕そうめん 松風焼き 短冊サラダ オレンジ	干しそうめん、白玉粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、食パン(午前)、バター、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、かにかまぼこ、チーズ、みそ、ハム(無塩せき)、みそ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ミニトマト、オクラ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごま、焼きのり、干ししいたけ	牛乳 みそバタートースト 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 5.4 g
6	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、マーガリン、砂糖、マヨドレ、片栗粉、油、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、かつお節	バナナ、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ	麦茶 コーンフレーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
20	鶏の照り焼き じゃがいものそぼろあんかけ					
8	なすのミートソーススパゲティ 冬瓜スープ えびとブロッコリーの塩炒め ひじきのマヨサラダ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、マヨドレ、バター、油、餃子の皮、米	牛乳、豚肉、えび、生クリーム、卵、鶏肉、チーズ、ハム(無塩せき)	ハイナッフル、たまねぎ、なす、とうがん、かぼちゃ、ブロッコリー、トマトピューレ、トマト缶詰、にんじん、ごまつな、レモン果汁、ひじき、にんにく、ミニトマト、ピーマン	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 8日かぼちゃのペークドチーズケーキ 22日 餃子ピザ(幼児クッキング)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.5 g
9	ごはん オクラとちくわの海苔和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、むらさきいもパウダー	牛乳、鶏肉、みそ、焼きちくわ(卵なし)、卵、ウインナーソーセージ	オレンジ、オクラ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、赤ピーマン、にんじん、ごぼう、わかめ、焼きのり、オレンジジュース	麦茶 オレンジゼリー 牛乳 しましまぐるぐるクッキー	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
23	鶏つくねのあんかけ 切干大根の焼きそば風炒め					
10	天津飯 豆腐とモロヘイヤのスープ(つくしぐみ バナナ)	米、春巻きの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも、バター	牛乳、卵、豆腐、かにかまぼこ、ゆであずき缶、豚肉、みそ	キウイフルーツ、バナナ、なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、モロヘイヤ、グリーンピース、万能ねぎ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 ミルキーおさつポテト 牛乳 あんバナナ春巻き	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g
30	マーボーナス 中華きゅうり・大根					
11	ゆかりごはん きのこのすまし汁 バナナ	米、マカロニ、砂糖、マヨドレ、油、三温糖、バター、小麦粉	牛乳、さけ、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、卵、ハム(無塩せき)、きな粉、かつお節	バナナ、ごまつな、にがり・ゴーヤ、もやし、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ごま	牛乳 手作りクラッカー 牛乳 きな粉マカロニ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g
25	鮭の照りマヨ焼き ゴーヤチャンプルー					
12	手作りパン 春雨サラダ ラタトゥーユ風スープ スイカ	米、油、小麦粉、はるさめ、パン粉、砂糖、押麦、マーガリン、ごま油、オリーブ油、じゃがいも、片栗粉、バター	豚肉、豆腐、ウインナーソーセージ、みそ、ハム(無塩せき)	すいか、トマト缶詰、ほうれんそう、きゅうり、トマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、コーン(冷凍)、黄ピーマン、にんじん、ごま、万能ねぎ、にんにく、海苔	牛乳 じゃが丸 麦茶 冷や汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g
26	ロースカツ ほうれん草とコーンのソテー					
13	スタミナ丼 わかめスープ バナナ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油、さつまいも	牛乳、豚肉、生クリーム、鶏肉、セラチン	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、にら、わかめ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 ふかしいも 麦茶 ブラマンジェ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g
27	チャプチェ チンゲン菜ともやしのナムル					
14	うなぎごはん 鮎とみつばのすまし汁 キウイフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、油、焼酎、片栗粉、砂糖、食パン(午前)	牛乳、うなぎ蒲焼、豚肉、生揚げ、みそ、チーズ	キウイフルーツ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、みつば、ねぎ、たけのこ、しめじ、ごま、干ししいたけ、しょうが、バナナ、いちごジャム	牛乳 いちごクリームサンド 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g
24	きんぴらごぼう					
15	焼きそば ゆでとうもろこし	中華めん、じゃがいも、はちみつ、油、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、豚肉、きなこ	バナナ、とうもろこし、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、ごまつな、にら、かぼちゃ、干ししぶどう	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
31	青菜のスープ バナナ					
水	鶏肉手羽元のローストチキン フライドポテト					