



# 7月の献立表

## 銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	金	ごはん とうふチャンプルー	ぎゅうにゅう	米 里芋	豆腐 豚肉 ひじき 牛乳	もやし 人参 青梗菜 椎茸	432	55.2	18.3	15.1
		ひじきのために みそしる オレンジ	ゆかりじゃこパン	食パン マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 しらす	ねぎ いんげん オレンジ	588	73.3	25.1	20.6
4	月	なすミートスパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ マヨネーズ	豚肉 スキムミルク	人参 玉葱 なす トマト セロリ ごぼう ほうれん草	443	61.2	16.2	13.8
		かみかみサラダ スープ グレープフルーツ	やきもちごはん	米	チーズ ハム 牛乳	大根 キャベツ しめじ グレープフルーツ コーン	602	84.6	21.7	18.6
5	火	ごはん とりのからあげ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 わかめ 竹輪	ミニトマト きゅうり 玉葱	408	58.8	18.1	10
		きゅうりのすのもの みそしる パイン	おやつそうめん	じゃがいも そうめん	牛乳 ツナ	小松菜 パイン 人参	569	84.6	25.5	12.7
6	水	ごはん たにんに	ぎゅうにゅう	米 白玉粉	豚肉 卵 かまぼこ ベーコン	玉葱 人参 キャベツ	409	51.1	16.5	14
		きゃべつのりあえ みそしる ぶどう	もちもちパン	小麦粉	海苔 厚揚げ 牛乳 豆腐 チーズ	きゅうり ねぎ ぶどう	606	74.4	24.5	21.7
7	木	たなばたちらしずし チキンナゲット	ぎゅうにゅう	米 そうめん	高野豆腐 卵 海苔	椎茸 人参 ごぼう 枝豆	419	58.4	14.8	13.7
		たなばたじる ゼリー	おほしさまクッキー	ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー おくら コーン	604	82.5	22.3	19.9
8	金	ごはん さけフライ・タルタルソース	はちみつ	米 小麦粉 マヨネーズ	鮭 卵 ツナ	玉葱 人参 ほうれん草 コーン	434	61.1	16.7	13
		にんじんサラダ スープ すいか	ヨーグルト	パン粉 コーンフレーク	ヨーグルト	キャベツ すいか パナナ	578	82.6	24.5	16.2
11	月	ごはん とりのピカタ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 卵 スキムミルク	ミニトマト キャベツ 人参	440	55.8	21.2	14.1
		チーズサラダ しおこうじのスープ パナナ	あずきミルクゼリー	小麦粉	チーズ ベーコン 牛乳	コーン 玉ねぎ パナナ	587	73.5	28.9	19
12	火	ロールパン ポークビーンズ	ぎゅうにゅう	ロールパン	大豆 ひよこ豆 豚肉	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー	391	53.4	16.5	12.4
		ブロッコリーサラダ スープ メロン	じゃこごはん	じゃがいも	ハム しらす 牛乳	コーン ミニトマト 小松菜 メロン	581	82.4	23.9	17.3
13	水	ごはん にくどうふ	ぎゅうにゅう	米	豚肉 豆腐 ベーコン	豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン	415	58.2	16.1	12.6
		ビーフいため みそしる オレンジ	ホットドッグ	ビーフ ロールパン	牛乳 ウインナー	キャベツ おくら なす オレンジ	596	82.4	23.2	18.6
14	木	たきこみごはん さばしおやき・じゃがいも	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	油揚げ さば 麩 スキムミルク	人参 いんげん ほうれん草	383	48.1	17.6	12.9
		ほうれんそうごまあえ すましじる グレープフルーツ	ウインナーチーズ むしパン	むしパンミックス	わかめ 牛乳 ウインナー チーズ	グレープフルーツ	570	69.4	26.8	19.4
15	金	オムライス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう	米 マカロニ	鶏肉 卵 ハム	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン	439	62.3	13.3	14.2
		スープ ヤクルト	ココアカップケーキ	小麦粉	牛乳	きゅうり キャベツ えのき みかん	588	83.1	18.2	19.7
19	火	ごはん ぶたのしょうがやき	ぎゅうにゅう	米	豚肉 竹輪 豆腐	玉ねぎ パプリカ 人参 なめこ	407	51.7	17	13.6
		きりぼしだいこんに みそしる パイン	ブルーホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク 卵	切干大根 パイン ブルー	571	75.9	23.6	17.5
20	水	ひやしうどん	ぎゅうにゅう	うどん	わかめ 鶏肉 卵	コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ	433	67.4	18.2	9.1
		レバーオーロラソース オレンジジュース	えだまめごはん	米	鶏レバー 豚肉 牛乳	ミニトマト ブロッコリー 枝豆	576	89.1	24.4	12.1
21	木	ナン なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも カレールウ	豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 なす おくら トマト コーン	418	55.3	15.4	16.4
		コーンサラダ スープ パナナ	オレンジゼリー ウエハース	マヨネーズ ウエハース	スキムミルク 牛乳	ブロッコリー キャベツ しめじ パナナ	593	80.8	21.8	21.9
22	金	ごはん とりのパーベキューソース・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 納豆 油揚げ	ミニトマト ほうれん草 人参	419	64	18.9	9.2
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる すいか	ハムピラフ	長芋	牛乳 ハム	大根 すいか コーン	583	89.7	27	12.1

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
25	月	ごはん ごもくたまごやき やさしいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 ロールパン	卵 豚肉 スキムミルク わかめ 牛乳 きなこ	椎茸 キャベツ 人参 ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ オレンジ	427	54.7	17.6	14.7
							604	76.9	24.6	21
26	火	ごはん だいちハンバーグ・ブロッコリー ラタトゥイユ スープ メロン	ぎゅうにゅう ココアプリン	米 パン粉 じゃがいも	豚肉 大豆 牛乳 卵 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ ブロッコリー なす トマト しめじ ピーマン ねぎ メロン	430	55.6	16.6	15.6
							589	74.8	22.8	21.9
27	水	ごはん かじきなんばんづけ ごもくまめ みそしる バナナ	ぎゅうにゅう マカロニクリームに	米 里芋 マカロニ ホワイトソース	めかじき 大豆 鶏肉 牛乳 スキムミルク	ピーマン 人参 いんげん 小松菜 もやし バナナ 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム	414	62	18	10.3
							574	81.9	27.2	14.5
28	木	ごはん とりのつくねに こんぶサラダ みそしる ぶどう	ぎゅうにゅう シーフードおこのみやき	米 マヨネーズ お好み焼き粉 長芋	鶏肉 昆布 竹輪 ハム 油揚げ 牛乳 えび 豚肉 卵 スキムミルク	玉ねぎ キャベツ 人参 冬瓜 ぶどう	416	48.5	19.1	15.1
							577	66.6	27.2	20.8
29	金	やきそば フランクフルト ブロッコリー・ミニトマト ジョア	ぎゅうにゅう フライドポテト	やきそば麺 マヨネーズ じゃがいも	豚肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ブロッコリー ミニトマト	433	54.3	18.8	15.7
							578	72.3	24	21.3

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 15日	オムライス ココアカップケーキ
先生のおすすめメニュー 11日	チーズサラダ 塩麩のスープ



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	421	たんぱく質	17.2	脂質	13.3
	炭水化物	56.9				
以上児	エネルギー	586	たんぱく質	24.4	脂質	18.3
	炭水化物	79				