



# 令和3年7月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
01 木	14 水	昼食 御飯 みそ汁 ブルコギ風 大根のかにあん パイン缶	米 ごま、油 油、片栗粉、砂糖	みそ、油揚げ 豚肉 かにかま	白菜、きぬさや もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、人参、枝豆、葉ねぎ パイン缶	エネルギー 573KCal たんぱく質 22.3g 脂 質 20.2g カルシウム 192mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しケーキ(いちご)		牛乳		
02 金	昼食	御飯 すまし汁 きのこの卵焼き 切干大根と里芋の旨煮 オレンジ	米 焼ふ 里芋、砂糖	きのこの卵焼き 鶏肉、油揚げ	ほうれんそう 人参、切り干し大根、いんげん オレンジ	エネルギー 543KCal たんぱく質 23.9g 脂 質 15.1g カルシウム 298mg
	午後おやつ	牛乳 メロンムース		牛乳 メロンムース		
05 月	16 金	昼食 御飯 とうがんとスープ 豚肉のしょうが焼き きゅうりとコーンのサラダ もも缶	米 ごま 油 玉ねぎドレッシング	干しえび 豚肉 魚肉ソーセージ	冬瓜、人参、しいたけ 玉ねぎ きゅうり、コーン、人参 もも缶	エネルギー 599KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 24.8g カルシウム 166mg
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵		
06 火	19 月	昼食 御飯 みそ汁 白身魚の照り焼き ひじきの煮物 みかん缶	米 砂糖、油	あさり、みそ たら 豚肉、さつま揚げ、油揚げ、ひじき	あさつき 人参、絹さや みかん缶	エネルギー 495KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 9.9g カルシウム 200mg
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
07 水	☆ 七夕 給食 ☆	昼食 七夕そうめん 星のコロッケ(ブロッコリー添え) キャベツとちくわの和え物 フルーツヨーグルト	そうめん コロッケ、油、和風ドレッシング ごま、砂糖 砂糖	卵、ハム ちくわ ヨーグルト	ほうれん草、人参 ブロッコリー キャベツ、人参 パイナップル缶、みかん缶、バナナ	エネルギー 542KCal たんぱく質 21.3g 脂 質 16.8g カルシウム 269mg
	午後おやつ	牛乳 七夕ゼリー		牛乳 七夕ゼリー		
08 木	26 月	昼食 ふりかけごはん みそ汁 厚揚げの中華煮 ポテトサラダ フルーツカクテル缶	米 お麩 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃが芋、マヨネーズ	おかかふりかけ みそ 生揚げ、豚肉 ツナ	キャベツ ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、人参、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 586KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 19.2g カルシウム 220mg
	午後おやつ	飲むヨーグルト カスタードワッフル	カスタードワッフル	飲むヨーグルト		
09 金	20 火	昼食 ロールパン スープ(はるさめ・わかめ) 鶏肉のカレー焼き キャベツとほうれん草の磯和え バナナ	ロールパン はるさめ	わかめ 鶏肉 ハム、のり	にんじん ミニトマト、にんにく キャベツ、ほうれん草、えのき、コーン バナナ	エネルギー 403KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 17.0g カルシウム 199mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム		牛乳 シュークリーム		
12 月	29 木	昼食 御飯 みそ汁 魚の甘酢あんかけ ブロッコリーとトマトのごま和え みかん缶	米 油、砂糖、片栗粉 ごま和えの素	みそ、油揚げ たら	玉ねぎ、大根 玉ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、にんにく ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、コーン みかん缶	エネルギー 504KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 11.9g カルシウム 199mg
	午後おやつ	牛乳 アスパラビスケット	アスパラビスケット	牛乳		
13 火	30 金	昼食 焼うどん わかめスープ さつま芋のサラダ 青りんごゼリー	うどん さつま芋、マヨネーズ	豚肉、かつお節 わかめ ハム 青りんごゼリーの素	キャベツ、もやし、ねぎ、人参、しいたけ コーン、ねぎ きゅうり、人参	エネルギー 583KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 17.5g カルシウム 190mg
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
15 木	27 火	昼食 まるパン ポトフ マカロニサラダ キウイフルーツ	まるパン じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ	ウイナーソーセージ ハム	玉ねぎ、キャベツ、人参 きゅうり、人参 キウイフルーツ	エネルギー 472KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 24.3g カルシウム 192mg
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(カレー)	焼ふ、油、カレー粉	牛乳		
21 水	☆ 海の 日給食 ☆	昼食 カレーライス(シーフード) みそ汁 たこさんウイナー コロコロサラダ ベビーパイン	米、じゃが芋、油、カレールウ マヨネーズ	シーフードミックス みそ ウイナーソーセージ	玉ねぎ、人参、しょうが 白菜、ねぎ ごぼう、枝豆、人参、コーン、レモン果汁 ベビーパイン	エネルギー 609KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 23.5g カルシウム 181mg
	午後おやつ	牛乳 すいかゼリー		牛乳 すいかゼリー		
28 水	☆ お誕生 日給食 ☆	昼食 御飯 マカロニスー えびフライ(トマト添え) ほうれん草のごま和え やわらかいちごプリン	米 マカロニ すりごま	えびフライ ハム 牛乳、プリンの素	玉ねぎ、人参 トマト ほうれん草、人参、コーン	エネルギー 596KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 12.3g カルシウム 390mg
	午後おやつ	ジョア ケーキ	砂糖、小麦粉、アザラン	ジョア 卵、無塩バター、生クリーム		

※おやつ 7月22日(木) ベジタべる 7月23日(金) たべっ子どうぶつ 7月31日(土) たまごボーロ  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。