

# 献立表

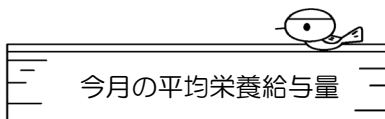
2021年7月

港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		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	調味料	午後おやつ	
1 15 木	ごはん ・豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米、砂糖、片栗粉、小町麩	絹豆腐、鶏ひき肉、みそ、煮干し、花かつお	すいか、バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、キウイ、えのき、いんげん、粉寒天、こんぶ(だし用)	しょうゆ	クッキー 牛乳 すいかゼリー 麦茶	せんべい 果物 麦茶
2 16 金	ごはん ・豚肉と冬瓜の煮物 みそ汁 メロン	米、パン、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ、煮干し、花かつお	とうがん、メロン、にんじん、もやし、ほうれんそう、いんげん、オレンジ、しょうが	みりん、しょうゆ	せんべい 麦茶 パン 牛乳	クッキー チーズ 麦茶
3 17 土	鶏肉の照り焼き丼 ・みそ汁 バナナ	米、クラッカー、油、小町麩、片栗粉	鶏もも肉、みそ、煮干し	バナナ、にんじん、えのき、生わかめ、さやえんどう、しょうが、焼きのり	しょうゆ、みりん、酒	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
5 19 月	ごはん ・豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁 すいか	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ、煮干し	すいか、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、オクラ、干しぶどう	しょうゆ、酒、食塩	せんべい 麦茶 ヨーグルト蒸しパン 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
6 20 火	ごはん ・冷やし中華そば 麻婆茄子 バナナ	パン、生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、ウインナー、ツナ缶、豚ひき肉、みそ	バナナ、なす、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、長ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、コンソメ、酒	ヨーグルト 麦茶 ウインナードック 牛乳	ヨーグルト 麦茶
7 21 水	ごはん ・あじの南蛮漬け みそ汁 メロン	米、干しそうめん、油、小麦粉、砂糖、小町麩、ごま油	あじ、みそ、煮干し、花かつお、21日:なると	メロン、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのき、生わかめ、オクラ、7日:コーン(冷凍)	しょうゆ、酢、食塩、酒、こしょう	ウエハース 牛乳 7日:七夕そうめん、麦茶 21日:冷やしそうめん、麦茶	せんべい チーズ 麦茶
8 29 木	パン ・チリコンカーン わかめサラダ すいか	パン、マカロニ、油、小麦粉、砂糖、8日:米、29日:ホットケーキ粉、バター	豚ひき肉、大豆水煮、しらす、29日:牛乳、ホイップクリーム	すいか、玉ねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、人参、きゅうり、生わかめ、にんにく、8日:コーン(冷凍)、29日:オレンジジュース、みかん缶	ケチャップ、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ワイン(赤)、パセリ粉、チリパウダー、こしょう	クッキー 牛乳 8日:とうもろこしごはん、麦茶 29日:オレンジケーキ、牛乳	ウエハース 果物 麦茶
9 30 金	ごはん ・鶏の酢醤油煮 じゃこ和え みそ汁、バナナ	米、せんべい、砂糖、白ごま	鶏もも肉、みそ、煮干し、しらす、凍り豆腐	バナナ、こまつな、もやし、えだまめ、にんじん、長ねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ、酒	クラッカー 牛乳 枝豆 せんべい 麦茶	ビスケット 果物 麦茶
10 24 土	パン ・トマトクリームシチュー グリーンサラダ メロン	パン、じゃがいも、せんべい、小麦粉、バター、油、砂糖	鶏もも肉	果物、メロン、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、干しぶどう	酢、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
12 26 月	ごはん ・鶏肉とじゃが芋のごま煮 みそ汁 すいか	じゃがいも、米、干しうどん、白ごま、砂糖、マヨネーズ、油、小町麩	鶏もも肉、みそ、鶏ささ身、煮干し、花かつお	すいか、にんじん、ほうれんそう、いんげん、生わかめ、トマト、コーン(冷凍)、みょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	ブルーン 牛乳 サラダうどん 麦茶	クラッカー クッキー 麦茶
13 27 火	ごはん ・魚のステーキ風 パプリカ炒め トマトスープ、メロン	米、小麦粉、油、バター、砂糖、クッキー	牛乳、かじき、チーズ	メロン、トマト、パプリカ(黄・赤)、たまねぎ、チンゲンサイ	ケチャップ、酢、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	ふがし 牛乳 クッキー チーズ 牛乳	ふがし せんべい 麦茶
14 28 水	ごはん ・夏野菜のカレー ハワイアンサラダ すいか	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、バター、油	牛乳、豚もも肉、スキムミルク	すいか、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、パイン缶、きゅうり、ズッキーニ、なす、みかん缶、もも缶、人参、オクラ、りんご、キウイ、パプリカ、トマトピューレ、生姜、粉寒天、にんにく	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、アーモンドエッセンス、こしょう	クラッカー 牛乳 杏仁豆腐 麦茶	ヨーグルト 麦茶
31 土	ごはん ・肉じゃが・カレー味 みそ汁 バナナ	じゃがいも、米、しらたき、クラッカー、砂糖、油	豚もも肉、みそ、煮干し	果物、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	

\* 午前おやつは乳児のみ付きます。

\* 献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	424kcal	17.5g	13.5g	217mg	1.9mg	166μg	0.27mg	0.30mg	24mg	1.7g
幼児	459kcal	18.7g	13.1g	180mg	2.3mg	174μg	0.30mg	0.25mg	30mg	2.0g