


献立表

2022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 午後おやつ		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			
1 15 金	ごはん ・豆腐と青菜のチャンプルー みそ汁 すいか	米、パン、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、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、オレンジ	しょうゆ、酒、食塩	せんべい 麦茶 ハイジオリンジパン 牛乳	クッキー チーズ 麦茶	
2 16 30 土	ごはん 肉じゃが(30日カレー味) 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、生わかめ、2、16日さやえんどう、30日グリーンピース(凍)	しょうゆ、みりん、食塩、30日カレー粉	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶		
4 月 29 金	ごはん 鶏の酢醤油煮 じゃこ和え、みそ汁 メロン	米、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、みそ、煮干し、しらす、凍り豆腐	メロン、こまつな、もやし、にんじん、長ねぎ、生わかめ、粉寒天	酢、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト 麦茶 水ようかん 牛乳	せんべい 果物 麦茶	
5 19 火	ごはん ・豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、小町麩	牛乳、絹豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、煮干し、花かつお	バナナ、なす、ほうれんそう、にんじん、えのき、いんげん、干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	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 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、南瓜、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(赤・黄)、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	クッキー 牛乳 杏仁豆腐 麦茶	ヨーグルト 麦茶	
7 21 木	パン ・チリコンカーン わかめサラダ バナナ	パン、干しそうめん、マカロニ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、大豆水煮、しらす、花かつお、7日なると	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、にんにく7日オクラ、コーン(凍)、21日ほうれん草、えのき	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、食塩、酒、パセリ粉、チリパウダー、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 22 金	ごはん ・あじのかば焼き 酢の物、みそ汁 メロン	米、せんべい、油、砂糖、小麦粉、小町麩	あじ、みそ、しらす、煮干し	メロン、キャベツ、きゅうり、えだまめ、えのき、にんじん、生わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	クッキー 牛乳 枝豆 せんべい 麦茶	ウエハース 果物 麦茶	
9 23 土	ごはん ・回鍋肉 すまし汁 バナナ	米、せんべい、砂糖、油	豚もも肉、絹豆腐、みそ、花かつお	キャベツ、果物、バナナ、ピーマン、にんじん、しいたけ、えのき、生わかめ	しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶		
11 25 月	ごはん ・タンドリーチキン ポテトサラダ 月 コーンスープ、すいか	米、じゃがいも、クラッカー、マヨネーズ、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、クリームチーズ、スキムミルク	すいか、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ブルーン 牛乳 ツナクラッカー 牛乳	ふがし せんべい 麦茶	
12 26 火	ごはん ・冷やし中華そば 麻婆茄子 バナナ	米、生中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉、油	豚ひき肉、ツナ缶、みそ	バナナ、なす、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、長ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、酒、食塩	クラッカー 牛乳 とうもろこし御飯 麦茶	クラッカー クッキー 麦茶	
13 27 水	ごはん ・魚のステーキ風 パプリカ炒め 水 トマトスープ、メロン	米、食パン、小麦粉、油、バター、砂糖	牛乳、かじぎ、ハム(卵なし)、スライスチーズ	メロン、トマト、パプリカ(赤・黄)、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	クッキー 牛乳 ハムサンド 牛乳	ビスケット 果物 麦茶	
14 28 木	ごはん ・豚肉と冬瓜の煮物 みそ汁 バナナ	米、しらたき、砂糖、ごま油、片栗粉、油、28日ホットケーキ粉、バター	豚もも肉、みそ、牛乳、油揚げ、煮干し、花かつお、28日ホイップクリーム	とうがん、バナナ、にんじん、もやし、ほうれんそう、いんげん、しょうが、14日りんご天然果汁、粉寒天、28日オレンジ天然果汁、みかん缶	みりん、しょうゆ	クラッカー 牛乳 14日:ビール風りんごゼリー、麦茶 28日:オレンジケーキ、牛乳	ヨーグルト 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	413kcal	18.0g	13.5g	227mg	1.8mg	153μg	0.29mg	0.31mg	24mg	1.6g
幼児	455kcal	19.7g	13.2g	192mg	2.3mg	159μg	0.33mg	0.27mg	29mg	1.8g