

2019年7月 幼児食予定献立表

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	月	ごはん コンソメスープ ざけフライ さつま芋サラダ フルーツ	米 もやし・キャベツ 鮭・小麦粉・パン粉・ソース・アスパラ さつま芋・胡瓜・玉ねぎ・マヨドレ フルーツ	前であらもちせ せんべい	どうもちせ せんべい
2	火	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 トマトの中華和え	米 チンゲン菜・長ねぎ 茄子・にんにく・生姜・豚挽肉・長ねぎ・ケチャップ・片栗粉 トマト	フライドポテト	じゃがいも
3	水	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・コーン ブロッコリー・人参 フルーツ	手作りの肉まん	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・たけのこ・長ねぎ 干し椎茸・片栗粉
4	木	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 じゃがいも・万能ねぎ 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ツナ・白菜・人参 みかん缶・りんご・バナナ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク・豆乳 イチゴジャム
5	金	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・片栗粉 チンゲン菜・春雨 もやし・胡瓜・人参 フルーツ	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース 白桃缶 ウエハース
6	土	カレーうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・カレー粉・小麦粉・片栗粉 さつま芋・レモン・レーズン フルーツ	プレーンクッキー	小麦粉・バター
7	日	★七夕★ 天の川散らし寿司 七夕そうめん汁 鶏天の二色揚げ おかか和え・フルーツ	米・人参・干し椎茸・かんひょう・卵・のり そうめん・オクラ・鮭 鶏肉・小麦粉・青のり・カレー粉 ほうれん草・人参・かつお節・フルーツ	七夕フルーツポンチ	カルピス・寒天 白桃缶・みかん缶・バナナ
8	月	ごはん 豚汁 かれのの蒲焼き風 いんげんの胡麻和え フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長ねぎ かれのい・小麦粉・片栗粉・キャベツ いんげん・胡麻和え フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ・きなこ
9	火	バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ひじきのサラダ	バターロール 人参・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・トマト・ケチャップ・ブロッコリー ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン	芋もち	じゃが芋・片栗粉 のり
10	水	肉うどん キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・わかめ・小松菜 キャベツ・コーン フルーツ	りんごゼリー	寒天・りんごジュース りんご缶 ウエハース
11	木	ごはん 味噌汁 たらのフライ ブロッコリー・アスパラ	米 長ねぎ・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース・キャベツ ブロッコリー・人参	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ
12	金	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク ほうれん草・コーン 春雨・胡瓜・人参・ツナ フルーツ	メロンフルーツチェ	フルーツチェ・牛乳
13	土	野菜たっぷり味噌ラーメン 手作り餃子 フルーツ	ラーメン・豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長ねぎ フルーツ	麦茶	麦茶
14	日	オムライス トマトソース コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・卵・牛乳・マッシュルーム・トマト・ケチャップ・ソース じゃがいも・人参 ほうれん草・もやし・パプリカ フルーツ	焼きビーフン	ビーフン・豚挽肉 玉ねぎ・人参・小松菜
15	月	ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ 金平ごぼう フルーツ	米 白菜・玉ねぎ たら・生姜・片栗粉・小麦粉・トマト ごぼう・人参 フルーツ	カルピスゼリー	カルピス・寒天 みかん缶 ウエハース
16	火	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース キャベツサラダ	米 じゃがいも・コーン 鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・グリーンピース・人参 キャベツ・玉ねぎ・パプリカ	チヂミ	小麦粉・にら・しらす かつお節

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だし汁は、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・メロン・オレンジ・グレープフルーツ、すいかを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

曜日	昼食	材料	おやつ	材料	
17	赤	冷やし中華 ブロッコリーのサラダ フルーツ	ラーメン・トマト・胡瓜・ハム・卵 ブロッコリー・人参・マヨドレ・すり胡麻 フルーツ	シュガーラスク	食パン・バター
18	木	どうもちせごはん 味噌汁 ざけのマヨドレ焼き 里芋の煮物	米・コーン 鮭・長ねぎ 鮭・小麦粉・マヨドレ・玉ねぎ・ドライパセリ・トマト 里芋・人参	牛乳	牛乳
19	金	ビビンバ風丼 春雨スープ ブロッコリー和え フルーツ	米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草 春雨・チンゲン菜 大根の中華和え フルーツ	和風スパゲティ	スパゲティ・ツナ 玉ねぎ・人参・しめじ
20	土	田舎うどん ツナ入り玉子焼き フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 卵・ツナ・玉ねぎ・グリーンピース フルーツ	牛乳	牛乳
21	日	麻婆豆腐丼 卵スープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長ねぎ・ケチャップ・片栗粉 卵・にら・片栗粉 もやし・胡瓜・いり胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳
22	月	ごはん コンソメスープ たらのトマトソース アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン たら・小麦粉・トマト・玉ねぎ・バター・ケチャップ・ソース・いんげん アスパラ・人参 フルーツ	牛乳	牛乳
23	火	ジャムサンド コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさつま芋サラダ	食パン・イチゴジャム 小松菜・玉ねぎ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ソース・いんげん カリフラワー・胡瓜・人参	牛乳	牛乳
24	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・人参・ピーマン・人参・長ねぎ・かつお節 フルーツ	牛乳	牛乳
25	木	ごはん 味噌汁 赤魚の野菜あんかけ キャベツとチーズのサラダ	米 鮭・玉ねぎ 赤魚・人参・小松菜・玉ねぎ・しめじ・片栗粉 チーズ・キャベツ・人参・マヨドレ	牛乳	牛乳
26	金	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・トマトピューレ・スキムミルク 白菜・玉ねぎ ツナ・大根・コーン・すり胡麻 フルーツ	牛乳	牛乳
27	土	スパゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃのミルク煮 フルーツ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ 小松菜・人参 かぼちゃ・牛乳 フルーツ	牛乳	牛乳
28	日	しらすチャーハン 卵スープ 手作りシューマイ フルーツ	米・しらす・長ねぎ・人参・ピーマン 卵・にら・片栗粉 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳	牛乳
29	月	ごはん 味噌汁 たらのフリッター さつま芋サラダ フルーツ	米 ごぼう・玉ねぎ たら・小麦粉・ベーキングパウダー・ソース・アスパラ さつま芋・人参・マヨドレ・ドライパセリ フルーツ	牛乳	牛乳
30	火	鶏そぼろ丼 味噌汁 ひじきの煮物	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・万能ねぎ 鮭・しめじ ひじき・人参・油揚げ・きぬさや・干し椎茸	牛乳	牛乳
31	水	焼きそば 中華スープ アスパラとツナのサラダ フルーツ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ソース・青のり 中華スープ アスパラ・人参・ツナ フルーツ	牛乳	牛乳



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	543	20.4	15.9