

2020年7月 乳児食予定献立表

瑞江わんぱく保育園

| 日 | 曜日 | 昼食 | 材料 | おやつ | 材料 |
|----|----|---|--|---------------------|-------------------------------------|
| 1 | 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・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ ほうれん草・しめじ ブロッコリー・人参 フルーツ | コーンおにぎり | 米・コーン |
| 2 | 木 | ごはん 味噌汁 鶏肉のり塩巻揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ | 米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・にんにく・醤油のり・片栗粉・小麦粉 ツナ・白菜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | ショア 豆乳ホットケーキ | ショア ホットケーキミックス 豆乳・いちごジャム |
| 3 | 金 | カレーうどん さつま芋のレモン煮 ヨーグルト | うどん・豚肉・玉葱・人参・カレー粉・小麦粉・片栗粉 さつま芋・レモン果汁・レーズン ヨーグルト | 牛乳 しらすおやき | 牛乳 米・しらす・胡麻 万能葱 |
| 4 | 土 | 中華丼 香葱スープ 大根と胡瓜の和え物 フルーツ | 米・豚肉・白菜・玉葱・人参・片栗粉・ごま油 青梗菜・春雨 大根・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ | 牛乳 かぼちゃのきな粉団子 | 牛乳 南瓜・レーズン きな粉 |
| 5 | 日 | ごはん コンソメスープ ミニトマトのトマト和え ひじきのサラダ フルーツポンチ | 米 人参・玉葱 豚肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・カットトマト・ケチャップ・ブロッコリー ひじき・胡瓜・玉葱・コーン・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | 牛乳 青のりポテト | 牛乳 じゃが芋・青のり |
| 6 | 月 | ごはん 豚汁 かれのい焼焼き鳥 いんげんの胡麻和え フルーツ | 米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれのい・小麦粉・片栗粉 いんげん・人参・胡麻 フルーツ | 牛乳 ミニアメリカンドッグ | 牛乳 ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ |
| 7 | 火 | ★七夕★ 天の川ちらし寿司 七夕そうめん汁 鶏肉の二色揚げ フルーツ | 米・人参・干し椎茸・かんぴょう・卵・苺汁 そうめん・オクラ・花枝 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 | 牛乳 七タフルーツポンチ | 牛乳 カルピス・養天 白桃缶・みかん缶 バナナ |
| 8 | 水 | 肉うどん キャベツサラダ ヨーグルト | うどん・豚肉・人参・玉葱・干し椎茸・わかめ・小松菜 ツナ・キャベツ・パプリカ ヨーグルト | 牛乳 いなり寿司 | 牛乳 米・油揚げ |
| 9 | 木 | ごはん 味噌汁 ポテトコロッケ ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ | 米 長葱・豆腐 じゃが芋・豚挽肉・玉葱・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース ブロッコリー・人参 フルーツ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 養天・ふどうジュース 小松菜・人参 ウエハース |
| 10 | 金 | 豚肉と胡瓜のカレー コンソメスープ 香葱サラダ フルーツポンチ | 米・豚肉・南瓜・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ ほうれん草・コーン 春雨・胡瓜・人参・ツナ・ごま油 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | 牛乳 レーズン蒸しパン | 牛乳 小松菜・ベーキングパウダー レーズン |
| 11 | 土 | 新巻たまりの星組コメン 餃子 フルーツ | ラーメン・豚肉・人参・もやし・玉葱・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ | 牛乳 おかおかにぎり | 牛乳 米・かつお節 |
| 12 | 日 | ごはん コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ フルーツ | 米 ブロッコリー・人参 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 キャベツ・玉葱・パプリカ フルーツ | 牛乳 せんべい ビスケット | 牛乳 せんべい ビスケット |
| 13 | 月 | オムライス トマトソース コンソメスープ もやしのサラダ フルーツポンチ | 米・卵・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・醤油・牛乳・マッシュルーム・カットトマト・ドライパセリ 白菜・いんげん もやし・ほうれん草・パプリカ 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | 牛乳 スイートポテト | 牛乳 さつま芋・バター 生クリーム・卵 |
| 14 | 火 | バターロール コンソメスープ たらのクリームソース アスパラサラダ フルーツ | バターロール 大根・納豆 たら・玉葱・マッシュルーム・シチュールウ・ドライパセリ アスパラ・人参 フルーツ | 牛乳 五平餅 | 牛乳 米・胡麻 |
| 15 | 水 | 冷やし中華 焼売 フルーツ | ラーメン・トマト・胡瓜・ハム・卵・ごま油 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ | 牛乳 枝豆おにぎり | 牛乳 米・枝豆 |
| 16 | 木 | ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ 金平ごぼろ フルーツ | 米 白菜・玉葱 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 ごぼろ・人参・ごま油 フルーツ | 牛乳 バナナ蒸しパン | 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー バナナ |

*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。
*午前おやつは夏野菜をご提供致します。
*だし汁には、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・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*9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。

| 日 | 曜日 | 昼食 | 材料 | おやつ | 材料 |
|----|----|--|---|------------------|---|
| 17 | 金 | 田舎うどん ツナ入り玉子焼き ヨーグルト | うどん・鶏肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 卵・ツナ・玉葱・万能葱 ヨーグルト | 牛乳 | 米・豚挽肉・長葱 人参 |
| 18 | 土 | ビビンバ風丼 香葱スープ 大根の中華和え フルーツ | 米・豚挽肉・もやし・人参・ほうれん草・ごま油 春雨・青梗菜 大根・胡瓜・ごま油・トマト フルーツ | 牛乳 フライドかぼちゃ | 牛乳 南瓜 |
| 19 | 日 | 親子丼 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ | 米・鶏肉・玉葱・卵・海苔 豆腐・長葱 いんげん・人参・胡麻 フルーツ | 牛乳 さつま芋蒸しパン | 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー さつま芋 |
| 20 | 月 | どうもろこしごはん 味噌汁 さげのマヨドレ焼き 里芋の無物 フルーツ | 米・コーン 庄内鮭・玉葱 さげ・小麦粉・マヨドレ・玉葱・ドライパセリ 里芋・人参 フルーツ | 牛乳 プレーンクッキー | 牛乳 小麦粉・バター |
| 21 | 火 | ごはん 味噌汁 ミートローフ 青菜とコーンのお浸し フルーツポンチ | 米 白菜・わかめ 豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・いんげん・片栗粉・ケチャップ・ソース ほうれん草・もやし・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | 牛乳 ころころ豆乳ドーナツ | 牛乳 ホットケーキミックス 豆乳 |
| 22 | 水 | いなり寿司 豆腐チャンプル ヨーグルト | そうめん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油 ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 米・油揚げ |
| 23 | 木 | ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ 白菜のお浸し フルーツ | 米 おつゆ鮭・いんげん たら・生葱・片栗粉・小麦粉 白菜・人参 フルーツ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 養天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース |
| 24 | 金 | チキンカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ | 米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・玉葱 ツナ・大根・コーン・ごま油・胡麻 フルーツ | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 小麦粉・長芋・キャベツ 人参・万能葱・ソース ケチャップ・かつお節 青のり ショア |
| 25 | 土 | スパゲティミートソース コンソメスープ かぼちゃサラダ フルーツ | スパゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ 小松菜・人参 南瓜・胡瓜・玉葱・マヨドレ フルーツ | 牛乳 菜めしおにぎり | 牛乳 米・煎餅の素 |
| 26 | 日 | 鶏をぼろ丼 興次山汁 オクラの胡麻和え フルーツ | 米・鶏挽肉・玉葱・人参・万能葱 油揚げ・大根・人参・ごぼろ・長葱 オクラ・人参・胡麻 フルーツ | 牛乳 ぶどうフルーチェ | 牛乳 フルーチェ・牛乳 |
| 27 | 月 | しらすやチヤハン 春雨卵スープ 焼売 フルーツポンチ | 米・しらす・長葱・人参・ピーマン 春雨・卵・にら・片栗粉 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁 | 牛乳 焼売 | 牛乳 焼売 |
| 28 | 火 | バターロール コンソメスープ ハンバーグ さつま芋サラダ フルーツ | バターロール ほうれん草・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース さつま芋・胡瓜・玉葱・マヨドレ フルーツ | 牛乳 ツナおやき | 牛乳 米・ツナ |
| 29 | 水 | 焼きそば 中華スープ ブロッコリーとしらすのサラダ フルーツ | 焼きそば(豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり) 高梗菜・玉葱 しらす・ブロッコリー・人参 フルーツ | 牛乳 ひじきおにぎり | 牛乳 米・ひじき・油揚げ 人参 |
| 30 | 木 | ごはん 味噌汁 さげのフライ 夏野菜のコロコロサラダ ヨーグルト | 米 ごぼろ・玉葱 さげ・小麦粉・パン粉・ソース トマト・パプリカ・玉葱・ドライパセリ ヨーグルト | 牛乳 りんごゼリー | 牛乳 養天・りんごジュース りんご缶 ウエハース |
| 31 | 金 | 麻婆豆腐丼 中華スープ ナムル フルーツ | 米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 白菜・にら もやし・胡瓜・ごま油・胡麻 フルーツ | 牛乳 バナナ蒸しパン | 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー バナナ |



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|
| 給食栄養量 | 454 | 16.8 | 12.1 |