



# 2020年7月 幼児食予定献立表



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 鶏肉ののり塩焼き 白身のツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・にんにく・青のり・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	豆乳ホットケーキ	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	しらすおやき	米・しらす・胡麻 万能葱
4	土	中華丼 春雨スープ 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 春雨・青梗菜・春雨 大根・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	かぼちゃのきな粉団子	南瓜・レーズン きな粉
5	日	ごはん コンソメスープ ミートボールのトマト煮込み ひじきのサラダ フルーツポンチ	米 人参・玉葱 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かたくり・小麦粉・片栗粉 いんげん・人参・胡麻 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり
6	月	ごはん 豚汁 かわいいの焼きたまご 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 かたくり・小麦粉・片栗粉 いんげん・人参・胡麻 フルーツ	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
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 ほうれん草のわかめ・フルーツ	米・人参・干し椎茸・かんぴょう・卵・海苔 そうめん・オクラ・花巻 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 白練乳・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	いなり寿司	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	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース 白練乳 ウエハース
10	金	豚肉と南瓜のカレー コンソメスープ 春雨サラダ 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	レーズン煎しパン	小麦粉・ベーキングパウダー レーズン
11	土	野菜たっぷり春雨ラーメン 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	おかわりにぎり	米・かつお節
12	日	ごはん コンソメスープ 鶏肉の塩焼き 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	ぜんべい ビスケット	ぜんべい ビスケット
13	月	ファミレストマトソース 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・片栗粉・マッシュルーム・カットトマト・ソース 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	スイートポテト	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	五平餅	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	枝豆おにぎり	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	バナナ蒸しパン	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。  
\*だしには、かつお節・昆布・鰹干しを使用しています。  
\*調味料として、醤油・味噌・塩・砂糖・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。

## 瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
17	金	出倉うどん 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	炒飯	米・豚挽肉・長葱 人参
18	土	ビビンバ風丼 春雨スープ 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 さけのマヨドレ焼き 里芋の煮物 フルーツ	米・コーン 庄内産・玉葱 さけ・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 ブレンクッキー	牛乳 小麦粉・バター
21	火	ごはん 味噌汁 ミートローフ 青豆とコーンのお浸し 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 ころも豆乳ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 豆乳
22	水	にゅうめん 豆腐チャンプルー 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・かつお節 ヨーグルト	牛乳 いなり寿司	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 お豆腐・いんげん たら・生姜・片栗粉・小麦粉 白菜・人参 フルーツ	牛乳 オレンジゼリー	寒天・オレンジジュース みかん缶 ウエハース
24	金	手キンカレー 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
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 ジョア	米・黄桃の煮 菜めしおにぎり
26	日	蕎麦ほろ丼 具沢山汁 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	しらすチャーハン 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 ぜんべい ビスケット	牛乳 ぜんべい ビスケット
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 焼きたまご	牛乳 焼きたまご
29	水	焼きそば 中華スープ ブロッコリーのフレンチ サラダ	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・玉葱 しらす・ブロッコリー・人参 フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 焼きたまご
30	木	ごはん 味噌汁 さけのフライ 黒豆のころもサラダ ヨーグルト	米 ごぼろ・玉葱 さけ・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 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 りんごゼリー	牛乳 りんごジュース りんご缶 ウエハース



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
総与栄養量	564	20.8	15.3