

7月献立表

やしお花桃保育園

2019年

日付	献立名	材料名	(〇10時のやつ) おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米、ゆかり/もくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油/ほりれん そう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/なめ、油揚げ、かつお だし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ポットケーキ、かぼちゃ、砂糖、バ ター、牛乳、卵	◎牛乳 牛乳 パンパンキンケーキ	592(527) 21.1(19.6) 20.1(19.1) 3.4(2.7)
2火	冷やしうどん キャベツと人参のサラダ オレンジ	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カツわか め、ねぎ、めんつゆ/キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ツナ、酢、砂 糖、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/米、とりも、ごぼう、にんじん、 干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味 料、酒	◎牛乳 牛乳 五目ごはん	614(544) 22.0(20.3) 25.1(23.1) 4.0(3.2)
3水	マーボーなす丼 きゅうりの塩こんぶ和え 肉団子スープ	牛乳/米、なす、サラダ油、木綿豆腐、ぶた肉、ニンニク、しょうが、ね ぎ、ごま油、酒、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉/きゅうり、塩こんぶ、食 塩/とり肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉、はるさめ、ごま油、 水、しょうゆ、中華だし/牛乳/ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマ ン、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレ ー粉	◎牛乳 牛乳 カレービーフン	602(523) 24.0(21.0) 20.1(18.6) 3.1(2.3)
4木	ご飯 ミートボール 春雨サラダ 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、ケ チャップ、ウスターソース/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂 糖、ごま油/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、バ ター、きなこ、メープルシロップ	◎牛乳 牛乳 メイプルきな粉トースト	602(534) 22.8(20.8) 20.4(19.4) 2.4(2.0)
5金	ドライカレー キラキラサラダ キラキラスープ	牛乳/米、カレー粉、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サ ラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、みそ、カレー粉/ じゃがいも、きゅうり、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、にんじん/おくら 、コーン、はるさめ、水、中華だし、食塩/牛乳/ももジュース、ぶどう ジュース、砂糖、アガー	◎牛乳 牛乳 キラキラゼリー	602(527) 22.1(20.0) 18.8(17.9) 3.6(2.8)
6土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、 淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、 砂糖/ごま油、コーン、水、中華だし、食塩/麦茶/米、さけ	◎牛乳 麦茶 鮭におにぎり	585(522) 20.3(19.3) 11.8(13.2) 4.4(3.5)
8月	ご飯 かじきの竜田揚げ 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油/ごま油、 コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/油揚げ、さといも、かつおだし 汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、ぶた肉、みそ、みりん風調味料、砂 糖、酒/にんじん	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり 煮干し	600(546) 26.8(24.7) 15.0(15.8) 2.8(2.3)
9火	食パン スパニッシュオムレツ トマトのサラダ わかめスープ	牛乳/食パン/卵、ぶた肉、ごま油、たまねぎ、食塩、牛乳、ケチャ ップ、サラダ油/トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩/カットわか め、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、ひじき、ツナ、油揚げ、ね ぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖、酒	◎牛乳 牛乳 ひじきとツナご飯	568(468) 23.0(19.6) 24.1(21.7) 3.4(2.4)
10水	ご飯 から揚げ南蛮 春雨サラダ 中華スープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、 酢、砂糖、水、ねぎ/きゅうり、にんじん、もやし、しめじ、ハム、酢、砂 糖、しょうゆ、ごま油/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/砂糖 そばめい、ぶた肉、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	594(524) 29.8(26.1) 20.7(19.4) 3.0(2.3)
11木	冷やしうどん ほうれん草とツナのサラダ りんご	牛乳/ゆでうどん、かまぼこ、カツわかめ、油揚げ、ねぎ、めんつゆ/ ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/ 米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、食塩、卵	◎牛乳 牛乳 チャーハン	568(508) 24.4(22.2) 18.5(17.9) 5.3(4.2)
12金	ひじきご飯 肉じゃが カリフラワーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、ひじき、とり肉、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風 調味料、かつおだし汁/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらた き、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/カリ フラワー、コーン、ブロッコリー、サラダ油、酢、砂糖、食塩/なす、ね ぎ、かつおだし汁、みそ/牛乳/食パン、マヨネーズ、ピザ用チ ーズ、パセリ粉	◎牛乳 牛乳 マヨトースト	597(512) 23.9(21.3) 21.2(18.7) 5.1(4.0)
13土	味噌そばろ丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、サラダ油、淡色みそ、砂糖、みりん風調 味料、酒、和風だし、水、切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、 しょうゆ、砂糖/なめこ、ごま油、かつおだし汁、みそ/麦茶/もも ジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	573(506) 25.7(23.5) 18.3(18.4) 4.8(3.8)
15月	祝日<海の日>			
16火	ご飯 さばのみそ煮風焼き 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳/米/さば、みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水/ご ま油、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/油揚げ、 さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、いちごジャム	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	549(472) 24.6(20.2) 14.8(13.7) 3.1(2.5)

7月献立表

やしお花桃保育園

2019年

日付	献立名	材料名	(〇10時のやつ) おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17水	ご飯 肉団子の甘酢がけ トマトのサラダ わかめスープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、酒、しょうゆ、ひ じき、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗 粉/トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩/カットわかめ、ね ぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリ ン、ココア	◎牛乳 牛乳 パンぱかりんどう	620(548) 22.8(20.9) 24.2(22.4) 3.0(2.4)
18木	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カツ わかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、 しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/きよぶの皮、さつまいも、コーン、 ピザ用チーズ、マヨネーズ、サラダ油	◎牛乳 牛乳 サモサ	567(499) 20.8(19.3) 24.4(22.6) 5.0(4.0)
19金	ロールパン クリームシチュー きゅうりの塩こんぶ和え オレンジ	牛乳/ロールパン/とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛 乳、シチューミックスクリーム、バター/きゅうり、塩こんぶ、食塩/ オレンジ/牛乳/マカロン/バグタイ、ぶた肉、たまねぎ、な す、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、みそ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	564(489) 27.6(24.2) 21.3(19.6) 3.9(3.1)
20土	鶏肉の塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、とりも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ 油、片栗粉、さきのみり/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂 糖、食塩、サラダ油/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、みそ/麦 茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	597(526) 26.1(23.9) 18.2(18.3) 3.8(3.0)
22月	ご飯 自身フライ かぼちゃのマヨネーズ和え みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/ かぼちゃ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩/ごま油、油揚げ、 かつおだし汁、みそ/牛乳/焼肉、マーガリン、ダウニー糖	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	593(516) 26.5(22.9) 17.9(17.1) 3.9(3.0)
23火	フライドライス 鶏のから揚げ ピーマンサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、コーン、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉/とり 肉、しょうゆ、酒、しょうゆ、ニンニク、片栗粉、サラダ油/ピーマ ン、きゅうり、さきのみり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、と り肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、ごま油、水、しょうゆ、 中華だし/牛乳/ポットケーキ、おから、卵、牛乳、無糖バ ター、砂糖、ココア、生クリーム	◎牛乳 牛乳 おからココアケーキ	594(520) 24.3(21.2) 18.9(17.3) 3.3(2.6)
24水	ご飯 ひじきバーグ 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、 食塩、ウスターソース、ケチャップ/ひじき、油揚げ、にん じん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/みそ、カットわかめ、 かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/スナックタイ、たまねぎ、ツ ナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 おやつスナックタイ	676(507) 25.3(22.6) 18.4(17.3) 5.2(4.1)
25木	カレーライス トマトのサラダ すいか	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、サラダ 油、カレールウ/トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩/すい か/牛乳/ロールパン、サラダ油、ダウニー糖、きなこ	◎牛乳 牛乳 きなこあげぱん	615(516) 21.0(18.5) 19.5(17.8) 4.1(3.1)
26金	野菜あんかけ丼 ブロッコリーとツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂 糖、食塩、サラダ油/油揚げ、じゃがいも、かつおだし汁、みそ、 牛乳/ビーフン、ぶた肉、赤ピーマン、にん、干しいたけ、サ ラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華ス ープ	◎牛乳 牛乳 五目ビーフン	614(544) 22.7(20.7) 26.4(24.1) 3.5(2.8)
27土	豚味噌丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、みそ、砂 糖、サラダ油/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだ い、水、片栗粉/なめこ、ごま油、かつおだし汁、みそ/麦茶 /米、しらす干し、食塩、しょうゆ	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	606(534) 22.4(20.8) 17.7(17.9) 3.5(2.7)
29月	こぎつねご飯 ししやものカレー揚げ 大根ときゅうりの和え物 とろろ昆布汁	牛乳/米、とりも、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょう ゆ、みりん風調味料、酒/ししやも、小麦粉、カレー粉、サラダ油/ 切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/とろ ろこんが、きょうち、にんじん、水、みりん風調味料、食塩、しょうゆ/ 牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、ケチャップ	◎牛乳 牛乳 フライドポテト/ケチャップ	552(489) 21.9(19.5) 17.5(16.8) 4.4(3.5)
30火	菜飯 干草焼き さつまいもの甘煮 みそ汁	牛乳/米、菜飯/卵、とり肉、ほうれん草、干しいたけ、和風だ し、食塩、砂糖、しょうゆ/さつまいも、砂糖、しょうゆ/なめこ、ね ぎ、かつおだし汁、みそ/牛乳/ぶた肉、だいこん、にんじん、 なす、ごぼう、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、みそ	◎牛乳 牛乳 豚汁	558(497) 22.2(20.3) 17.7(17.2) 3.8(3.0)
31水	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/ゆでうどん、かまぼこ、カツわかめ、油揚げ、ねぎ、めんつ ゆ/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/オレンジ /牛乳/米、とり肉、にんじん、コーン、サラダ油、食塩、コン メ、バター、パセリ、カレー粉	◎牛乳 牛乳 チキンピラフ	563(504) 23.7(21.6) 16.9(16.6) 4.6(3.7)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。