

7月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
1 月	チャーハン ひじきの中華和え ポテトスープ	米、食パン、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、コーン、いちごジャム、ひじき、すりごま、あおのり	牛乳 フリッツ 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 228 mg
2 火	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜ののり酢あえ おくらスープ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	パイナップル濃縮果汁、こまつな、もやし、にんじん、オクラ、コーン、焼きのり、粉かんでん、しょうが、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 408 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 221 mg
3 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	米、米粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、生揚げ、豆乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、グリーンピース、レモン果汁	牛乳 サブレ 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 323 mg
4 木	ごはん さばの照り焼き きゅうりのゆかりあえ おかず汁	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、えのき、黒ごま	牛乳 ビスケット 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 209 mg
5 金	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え じゃが芋のすまし汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、すりごま、さやえんどう、ひじき、黒ごま、干しいたけ	牛乳 ビスコ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 314 mg
6 土	塩焼きそば にら卵スープ バナナ	焼きそばめん、米、油	豚肉、卵、かつお節	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、にら	クラッカー おかかむすび	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 8.1 g カルシウム 74 mg
8 月	鮭ちらし寿司 きゅうりとささみのごまサラダ 星の子スープ すいか	米、フライドポテト、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身	すいか、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン、すりごま、ごま、焼きのり	牛乳 フリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 196 mg
9 火	ごはん 鶏肉の照り焼き はるさめとトマトのサラダ 豆腐のみそ汁	米、食パン、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ、きな粉、油揚げ	きゅうり、トマト、ねぎ、ごま、わかめ、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 きな粉パン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 233 mg
10 水	ごはん 豚肉のカレー焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、コーン、切り干しだいこん、粉かんでん	牛乳 サブレ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 194 mg
11 木	ごはん あじのパン粉焼き ピーマンのじゃこ炒め わかめスープ	米、米粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、あじ、豆乳、しらす干し	ピーマン、赤ピーマン、コーン、黄ピーマン、干しぶどう、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 223 mg
12 金	ロールパン 鶏肉のごまみそ焼 かぼちゃサラダ 豆乳汁	ロールパン、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、米みそ	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、コーン、にんじん、えのき、ごま	牛乳 ビスコ 牛乳 焼きもちごしごはん	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 228 mg
13 土	親子丼 五目みそ汁 キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖	卵、鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	クラッカー ホットケーキ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 7.1 g カルシウム 86 mg
16 火	ハヤシライス 海藻サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉、カルピス、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ひじき、粉かんでん、わかめ	牛乳 フリッツ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.7 g カルシウム 209 mg

7月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
17 水	お弁当の日 (誕生会) フルーツポンチ 	食パン、砂糖、バター	牛乳、調製豆乳	りんご濃縮果汁、バナナ、もも缶、みかん缶、パイ缶、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 297 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 168 mg
18 木	ごはん さけの麴焼き きゅうりの昆布あえ 具だくさんみそ汁	米、小麦粉、バター、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、卵、油揚げ	きゅうり、はくさい、なす、にんじん、塩こんぶ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 227 mg
19 金	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ もやしスープ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、豆乳グルト	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、こんぶ佃煮、にんにく、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 こんぶすずび	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 191 mg
20 土	さばのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 りんご	米、じゃがいも、米粉、砂糖、ごま油、油、片栗粉	さば水煮缶、豆乳、きな粉、米みそ、油揚げ	りんご、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ	ビスコ きな粉蒸しパン	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.2 g カルシウム 134 mg
22 月	ひじき丼 小松菜のしらすサラダ 豆腐のみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、米粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、蒸し大豆、しらす干し、米みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、えのき、ねぎ、ひじき、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 ちんすこう	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 284 mg
23 火	ごはん 野菜たっぷりマーボー にら卵スープ フルーツゼリー	米、砂糖、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ	トマト、なす、ピーマン、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、にら、にんにく、しょうが	牛乳 フリッツ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 232 mg
24 水	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、黒砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、米みそ、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、なす、しらたき、にんじん、ねぎ、さやえんどう、ごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 259 mg
25 木	ごはん 白身魚のカレー焼き 人参のごまサラダ 野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、パイ皮	牛乳、たい、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、すりごま	牛乳 サブレ 牛乳 ウインナーの パイ巻き	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.3 g カルシウム 182 mg
26 金	カレーライス きゅうりのピクルス バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉	りんご濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、グリーンピース、赤ピーマン、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 183 mg
27 土	ツナとトマトのスパゲティ 人参と豆腐のサラダ えのきのスープ	スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、こまつな、えのき、すりごま、わかめ	ビスコ じゃがもち	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.2 g カルシウム 79 mg
29 月	ごはん 鶏肉の麴焼き もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、すりごま、黒ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 243 mg
30 火	ごはん 豚肉の香味焼き トマトとツナの和え物 とうがんのスープ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、きな粉	トマト、とうがん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、わかめ	牛乳 フリッツ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 186 mg
31 水	ごはん 擬製豆腐 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、調製豆乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、粉チーズ、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、ひじき、干しいたけ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 332 mg