令和2年　7月献立表　友田保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
1／水	ごはん 白身魚のトマトソース ネバネバサラダ きゃべつと麩の味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／薄力粉／調合油／焼きふ（板ふ）／上白糖／有塩バター	牛乳／かれい／かつお加工品（削り節）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／卵	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホール）／オクラ／モロヘイヤ（茎葉）／キャベツ／さくらんぼ（国産）	キャロットケーキ 牛乳 午乳
2／木	チャーハン きゃべつとじゃこのサラダ 雲海スープ すいか	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／ごま油／きびざとう／オリーブ油／ワンタンの皮／かたくり粉／上白糖	牛乳／焼き豚／なると／卵／ちりめんじゃこ／焼きのり／きな粉（大豆）	ねぎ／生しいたけ（菌床栽培、生）／キャベツ／にんじん／チンゲンツァイ／すいか	わらび餅 牛乳 牛乳
3／金	黒米入りごはん 鶏のごま焼き ひじきの炒め煮 冬瓜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／白ごま（いり）／板こんにゃく／きびざとう／食パン	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／さつま揚げ／油揚げ／木綿豆腐／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／ロースハム／プロセスチーズ／卵	しょうが／にんにく（りん茎）／にんじん／とうがん／こねぎ／バナナ	クロックムッシュ 牛乳 牛乳
4／土	たらこスパゲティ 大根サラダ（卵） ミルクスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／きびざとう／調合油／ごま油／白ごま（いり）／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／たらこ／焼きのり／卵／ベーコン	だいこん／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ	ドーナツ 牛乳 牛乳
6／月	わかめごはん にら玉 春雨と小松菜の炒め物 なすの味噌汁 すいか	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／上新粉／白玉粉／かたくり粉	牛乳／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	にら／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／こまつな／なす／玉葱／すいか	みたらし団子 牛乳 牛乳
7／火	コッペパン ハンバーグ 短冊サラダ トマトシチュー バナナ	コッペパン／パン粉（乾燥）／マヨネーズ（全卵型）／じゃがいも／有塩バター／薄力粉	豚ひき肉／卵／牛乳／チェダーチーズ／かに風味かまぼこ／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／乳酸菌飲料（殺菌）／豚、ゼラチン	野菜ジュース／玉葱／だいこん／にんじん／みずな／さやいんげん／トマト缶詰（ホール）／バナナ	七夕ゼリー 牛乳 野菜ジュース
8／水	ごはん あじのチーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 しめじとわかめの味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／パン粉（乾燥）／きびざとう／ロールパン	牛乳／まあじ／ピザ用チーズ／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ（植物性脂肪）	トマト／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／青ピーマン／とうがん／にんじん／干し椎茸／グリンピース（冷凍）／ぼんしめじ／ねぎ／さくらんぼ（国産）／温州蜜柑缶詰（果肉）	もこもこクリームパン 牛乳 牛乳
9／木	冷やし中華 ツナじゃが フルーツヨーグルト	中華めん（生）／きびざとう／ごま油／じゃがいも／上白糖／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）	豆乳／ロースハム／卵／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／ヨーグルト／牛乳	きゅうり／玉葱／にんじん／グリンピース（冷凍）／温州蜜柑缶詰（果肉）／パインアップル（缶詰）／バナナ／梅びしお	ゆかりむすび 牛乳 豆乳
10／金	南瓜とひき肉のカレー ひじきときゅうりの和え物 モロヘイヤのスープ バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／白ごま（いり）／きびざとう／ごま油／蒸しパンミックス／甘納豆（あずき）	牛乳／豚ひき肉／しらす干し（半乾燥品）／鶏若鶏肉胸（皮なし）	にんにく（りん茎）／しょうが／玉葱／日本かぼちゃ／にんじん／大根（福神漬）／きゅうり／モロヘイヤ（茎葉）／バナナ	抹茶蒸しパン 牛乳 牛乳
11／土	ポテトドッグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ（全卵型）／きびざとう／調合油／マカロニ／カステラ	牛乳／ロースハム／豚ひき肉	にんじん／きゅうり／きゃべつ／ブロッコリー／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ	バームクーヘン 牛乳 牛乳
13／月	枝豆ごはん 豚肉の味噌炒め 大根とさつま揚げの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 メロン	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／パイ皮／グラニュー糖／黒ごま（いり）	豚中型種モモ（脂身付き）／米みそ（淡色辛みそ）／さつま揚げ／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／ながこんぶ（煮干し）／かつお加工品（削り節）／卵／牛乳	野菜ジュース／えだまめ／にんじん／ほうれんそう／だいこん／生しいたけ（菌床栽培、生）／さやいんげん／こねぎ／メロン（温室）	ごまスティックパイ 牛乳 野菜ジュース
14／火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き かにサラダ ビシソワーズ バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉（乾燥）／調合油／マヨネーズ（全卵型）／じゃがいも／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／卵／粉チーズ／かに風味かまぼこ／ｸﾘｰﾑ（植物性脂肪）	パセリ／キャベツ／きゅうり／玉葱／バナナ／とうもろこし	とうもろこし 麦茶 牛乳
15／水	ごはん 白身魚のトマトソース ネバネバサラダ きゃべつと麩の味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／薄力粉／調合油／焼きふ（板ふ）／上白糖／有塩バター	牛乳／かれい／かつお加工品（削り節）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／卵	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホール）／オクラ／モロヘイヤ（茎葉）／キャベツ／さくらんぼ（国産）	キャロットケーキ 牛乳 牛乳

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
16／木	チャーハン きゃべつとじゃこのサラダ 雲海スープ すいか	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／ごま油／きびざとう／オリーブ油／ワンタンの皮／かたくり粉／上白糖	豆乳／焼き豚／なると／卵／ちりめんじゃこ／焼きのり／牛乳／きな粉（大豆）	ねぎ／生しいたけ（菌床栽培、生）／キャベツ／にんじん／チンゲンツァイ／すいか	わらび餅 牛乳 豆乳
17／金	黒米入りごはん 鶏のごま焼き ひじきの炒め煮 冬瓜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／白ごま（いり）／板こんにゃく／きびざとう／食パン	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／さつま揚げ／油揚げ／木綿豆腐／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／ロースハム／プロセスチーズ／卵	しょうが／にんにく（りん茎）／にんじん／とうがん／こねぎ／バナナ	クロックムッシュ 牛乳 牛乳
18／土	たらこスパゲティ 大根サラダ（卵） ミルクスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バター／きびざとう／調合油／ごま油／白ごま（いり）／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／たらこ／焼きのり／卵／ベーコン	だいこん／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ	ドーナツ 牛乳 牛乳
20／月	わかめごはん にら玉 春雨と小松菜の炒め物 なすの味噌汁 すいか	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／ごま油／上新粉／白玉粉／かたくり粉	牛乳／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	にら／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／こまつな／なす／玉葱／すいか	みたらし団子 牛乳 牛乳
21／火	コッペパン ハンバーグ アスパラとコーンのソテー トマトシチュー バナナ	コッペパン／パン粉（乾燥）／有塩バター／じゃがいも／調合油／薄力粉／上白糖	豚ひき肉／卵／牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／乳酸菌飲料（殺菌）／豚、ゼラチン	野菜ジュース／玉葱／アスパラガス／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／にんじん／さやいんげん／トマト缶詰（ホール）／バナナ／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ濃縮還元ｼﾞｭｰｽ	カルピス二色ゼリー 牛乳 野菜ジュース
22／水	ごはん あじのチーズ焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 しめじとわかめの味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／パン粉（乾燥）／きびざとう／ロールパン	牛乳／まあじ／ピザ用チーズ／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ（植物性脂肪）	トマト／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／青ピーマン／とうがん／にんじん／干し椎茸／グリンピース（冷凍）／ぼんしめじ／ねぎ／さくらんぼ（国産）／温州蜜柑缶詰（果肉）	もこもこクリームパン 牛乳 牛乳
25／土	ポテトドッグ ブロッコリーサラダ マカロニスープ バナナ	ロールパン／じゃがいも／マヨネーズ（全卵型）／きびざとう／調合油／マカロニ／カステラ	牛乳／ロースハム／豚ひき肉	にんじん／きゅうり／だいこん／みずな／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ	バームクーヘン 牛乳 牛乳
27／月	枝豆ごはん 豚肉の味噌炒め 大根とさつま揚げの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 メロン	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／パイ皮／グラニュー糖／黒ごま（いり）	牛乳／豚中型種モモ（脂身付き）／米みそ（淡色辛みそ）／さつま揚げ／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／ながこんぶ（煮干し）／かつお加工品（削り節）／卵	えだまめ／にんじん／ほうれんそう／だいこん／生しいたけ（菌床栽培、生）／さやいんげん／こねぎ／メロン（温室）	ごまスティックパイ 牛乳 牛乳
28／火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き かにサラダ ビシソワーズ バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉（乾燥）／調合油／マヨネーズ（全卵型）／じゃがいも／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／卵／粉チーズ／かに風味かまぼこ／ｸﾘｰﾑ（植物性脂肪）	にんじん／きゅうり／きゃべつ／ブロッコリー／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ	とうもろこし 麦茶 牛乳
29／水	ごはん 白身魚のトマトソース ネバネバサラダ きゃべつと麩の味噌汁 さくらんぼ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／薄力粉／調合油／焼きふ（板ふ）／上白糖／有塩バター	牛乳／かれい／かつお加工品（削り節）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／卵	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホール）／オクラ／モロヘイヤ（茎葉）／キャベツ／さくらんぼ（国産）	キャロットケーキ 牛乳 牛乳
30／木	冷やし中華 ツナじゃが フルーツヨーグルト	中華めん（生）／きびざとう／ごま油／じゃがいも／上白糖／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）	ロースハム／卵／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／ヨーグルト／牛乳	野菜ジュース／きゅうり／玉葱／にんじん／グリンピース（冷凍）／温州蜜柑缶詰（果肉）／パインアップル（缶詰）／バナナ／梅びしお	ゆかりむすび 牛乳 野菜ジュース
31／金	南瓜とひき肉のカレー ひじきときゅうりの和え物 モロヘイヤのスープ バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／白ごま（いり）／きびざとう／ごま油／蒸しパンミックス／甘納豆（あずき）	豆乳／豚ひき肉／しらす干し（半乾燥品）／鶏若鶏肉胸（皮なし）／牛乳	にんにく（りん茎）／しょうが／玉葱／日本かぼちゃ／にんじん／大根（福神漬）／きゅうり／モロヘイヤ（茎葉）／バナナ	抹茶蒸しパン 牛乳 豆乳

※月平均栄養価　3歳以上児　エネルギー565kcal　たんぱく質　21.8g　脂質　17.6g　食塩相当量　2.2g
3歳未満児　エネルギー502kcal　たんぱく質　19.8g　脂質　16.4g　食塩相当量　1.8g