

令和3年 7月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	
1 木	冷やし中華 ちくわの天ぷら フルーツヨーグルト	中華めん(生)/きびざ とう/ごま油/薄力粉 /調合油/上白糖/水 稲穀粒(精白米)/もち 米	牛乳/ロースハム/卵 /焼き竹輪/ヨーグル ト/米みそ(淡色辛み そ)	きゅうり/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰) /バナナ	五平もち 牛乳	16 金	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根と大豆の煮物 わかめと麩のすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白 米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合 油/きびざとう/焼きふ(板ふ)/食 パン/マヨネーズ(全卵型)	豚中型種モモ(脂身付き)/米みそ (淡色辛みそ)/大豆(国産、ゆで)/ 油揚げ/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)/粉チーズ/しらす干し (微乾燥品)/牛乳	野菜ジュース/にんじん/ ほうれんそう/切干しだい こん/ねぎ/バナナ	じゃこトースト 牛乳 野菜ジュース
2 金	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根と大豆の煮物 わかめと麩のすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白 米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合 油/きびざとう/焼きふ(板ふ)/食 パン/マヨネーズ(全卵型)	豚中型種モモ(脂身付き)/米みそ (淡色辛みそ)/大豆(国産、ゆで)/ 油揚げ/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)/粉チーズ/しらす干し (微乾燥品)/牛乳	野菜ジュース/にんじん/ ほうれんそう/切干しだい こん/ねぎ/バナナ	じゃこトースト 牛乳 野菜ジュース	17 土	スパゲティ トマトソース フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/カステ ラ	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろ こし缶詰(ホール)/トマト缶詰 (ホール)/キャベツ/ブ ロッコリー/セロリー/パ ナナ	カステラ 牛乳 豆乳
3 土	スパゲティ トマトソース フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/カステ ラ	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろ こし缶詰(ホール)/トマト缶詰 (ホール)/キャベツ/ブ ロッコリー/セロリー/パ ナナ	カステラ 牛乳 豆乳	19 月	ごはん チーズつくねバーグ おくらの醤油マヨ和え 厚揚げとえのきの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/パン粉(乾燥)/マヨネー ズ(全卵型)/プレミックス粉(ホ ケイ用)/調合油/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/サラダ チーズ/焼き竹輪/かつお加工品 (削り節)/生揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ 木綿豆腐	玉葱/オクラ/にんじん/ きゅうり/えのきたけ/す いか	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳
5 月	ごはん チーズつくねバーグ おくらの醤油マヨ和え 厚揚げとえのきの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/パン粉(乾燥)/マヨネー ズ(全卵型)/プレミックス粉(ホ ケイ用)/調合油/粉砂糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/卵/サラダ チーズ/焼き竹輪/かつお加工品 (削り節)/生揚げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ 木綿豆腐	玉葱/オクラ/にんじん/ きゅうり/えのきたけ/す いか	豆腐ドーナツ 牛乳 牛乳	20 火	コッペパン トマトオムレツ ほうれん草のソテー ピシソワーズ バナナ	コッペパン/有塩バ ター/じゃがいも	牛乳/ウィンナー/卵 /ベーコン/クリーム(植物 性脂肪)	玉葱/にんじん/トマト/ ほうれんそう/パセリ/パ ナナ/とうもろこし	とうもろこし 麦茶 牛乳
6 火	コッペパン トマトオムレツ ほうれん草のソテー ピシソワーズ バナナ	コッペパン/有塩バ ター/じゃがいも	牛乳/ウィンナー/卵 /ベーコン/クリーム(植物 性脂肪)	玉葱/にんじん/トマト/ ほうれんそう/パセリ/パ ナナ/とうもろこし	とうもろこし 麦茶 牛乳	21 水	ごはん いわしの竜田揚げ 大根サラダ きやべつの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/かたくり粉/調 合油/マヨネーズ(全卵型)/上白 糖	牛乳/まいわし/かに風味かまぼ こ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/か たくちいわし(煮干し)/乳酸菌飲料 (殺菌)/豚、セラチン	しょうが/だいこん/にん じん/きゅうり/キャベツ /ほんしめじ/メロン(温 室)/バレンシアオレンジ 濃縮還元 ジュース	カルピス二色ゼリー ウエハース 牛乳 牛乳
7 水	ごはん いわしの竜田揚げ 短冊サラダ セタそうめん汁 さくらんぼ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/薄力粉/かたくり粉/調 合油/マヨネーズ(全卵型)/そう めん・ひやむぎ(乾)	牛乳/まいわし/かに風味かまぼ こ/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工 品(削り節)/乳酸菌飲料(殺菌)/ 豚、セラチン	しょうが/だいこん/にん じん/みずな/オクラ/ きゅうり/さくらんぼ(国 産)	セタゼリー ウエハース 牛乳 牛乳	24 土	ポテトドッグ ミモザサラダ ミネストローネ 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	豆乳/ロースハム/卵 /ベーコン/牛乳	にんじん/きゅうり/キャ ベツ/玉葱/トマト缶詰 (ホール)/バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳
8 木	南瓜とひき肉のカレー ひじきのマリネ わかめスープ 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/白 ごま(いり)/蒸しパンミックス/ 甘納豆(あずき)	豚ひき肉/ロースハム /湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/牛乳	野菜ジュース/にんにく(りんご茎)/し ょうが/玉葱/日本かぼちゃ/にんじん/ 大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/ きゅうり/筑前マン/だいこん/ねぎ /メロン(温室)	甘納豆蒸しパン 牛乳 野菜ジュース	26 月	ピピンバ井 きやべつとツナの和え物 モロヘイヤのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ごま油/ 白ごま(いり)/パイ皮	豆乳/豚ひき肉/米み そ(淡色辛みそ)/まぐ ろ缶詰(油漬70%)/ 鶏若鶏肉胸(皮なし)/ 牛乳	ほうれんそう/にんじん/りょくとうも やし/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホ ール)/玉葱/モロヘイヤ(茎葉)/すいか/ いちごジャム(低糖度)	いちごのジャムパイ 牛乳 豆乳
9 金	黒米入りごはん 鶏のごま焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 小松菜と卵の味噌汁 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)/ きびざとう/上新粉/白玉粉/かた くり粉	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし、生)/さつま揚げ/ 卵/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし (煮干し)	しょうが/にんにく(りん ご茎)/とうがんにんじん/ こまつな/バナナ	みたらし団子 牛乳 牛乳	27 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き えびのサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/きびざとう/水稲穀粒 (精白米)/水稲穀粒(はいが精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし、生)/卵/粉チー ズ/むきえび/ベーコン	パセリ/ブロッコリー/ キャベツ/にんじん/とう もろこし缶詰(ホール)/玉葱/ レタス/バナナ/梅びしお /えだまめ	枝豆入りむすび 牛乳 牛乳
10 土	ポテトドッグ ミモザサラダ ミネストローネ 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	豆乳/ロースハム/卵 /ベーコン/牛乳	にんじん/きゅうり/キャ ベツ/玉葱/トマト缶詰 (ホール)/バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳	28 水	わかめごはん かじきの甘酢あんかけ 春雨と小松菜の炒め物 豆腐とにらの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/かたくり粉/調合油/き びざとう/緑豆はるさめ/ごま油/ 薄力粉/メープルシロップ	豆乳/めかじき/豚ひ き肉/木綿豆腐/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 卵/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/りょくとうもやし/生 しいたけ(菌床栽培、生)/ こまつな/にら/メロン(温 室)/バナナ	バナナマフィン 牛乳 豆乳
12 月	ピピンバ井 きやべつとツナの和え物 モロヘイヤのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/ごま油/白 ごま(いり)/パイ皮	豆乳/豚ひき肉/米みそ(淡色辛み そ)/まぐろ缶詰(油漬70%)/鶏 若鶏肉胸(皮なし)/牛乳	ほうれんそう/にんじん/りょくとうも やし/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホ ール)/玉葱/モロヘイヤ(茎葉)/すいか/ いちごジャム(低糖度)	いちごのジャムパイ 牛乳 豆乳	29 木	冷やし中華 ちくわの天ぷら フルーツヨーグルト	中華めん(生)/きびざ とう/ごま油/薄力粉 /調合油/上白糖/水 稲穀粒(精白米)/もち 米	牛乳/ロースハム/卵 /焼き竹輪/ヨーグル ト/米みそ(淡色辛み そ)	きゅうり/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰) /バナナ	五平もち 牛乳 牛乳
13 火	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き えびのサラダ レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/パン粉(乾燥) /調合油/きびざとう/水稲穀粒 (精白米)/水稲穀粒(はいが精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 なし、生)/卵/粉チー ズ/むきえび/ベーコン	パセリ/ブロッコリー/ キャベツ/にんじん/とう もろこし缶詰(ホール)/玉葱/ レタス/バナナ/梅びしお /えだまめ	枝豆入りむすび 牛乳 牛乳	30 金	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 切干大根と大豆の煮物 わかめと麩のすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白 米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合 油/きびざとう/焼きふ(板ふ)/食 パン/マヨネーズ(全卵型)	豚中型種モモ(脂身付き)/米みそ (淡色辛みそ)/大豆(国産、ゆで)/ 油揚げ/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)/粉チーズ/しらす干し (微乾燥品)/牛乳	野菜ジュース/にんじん/ ほうれんそう/切干しだい こん/ねぎ/バナナ	じゃこトースト 牛乳 野菜ジュース
14 水	わかめごはん かじきの甘酢あんかけ 春雨と小松菜の炒め物 豆腐とにらの味噌汁 メロン	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/かたくり粉/調合油/き びざとう/緑豆はるさめ/ごま油/ 薄力粉/メープルシロップ	豆乳/めかじき/豚ひ き肉/木綿豆腐/米み そ(淡色辛みそ)/かた くちいわし(煮干し)/ 卵/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマ ン/りょくとうもやし/生 しいたけ(菌床栽培、生)/ こまつな/にら/メロン(温 室)/バナナ	バナナマフィン 牛乳 豆乳	31 土	スパゲティ トマトソース フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/カステ ラ	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろ こし缶詰(ホール)/トマト缶詰 (ホール)/キャベツ/ブ ロッコリー/セロリー/パ ナナ	カステラ 牛乳 豆乳
15 木	冷やし中華 ちくわの天ぷら フルーツヨーグルト	中華めん(生)/きびざ とう/ごま油/薄力粉 /調合油/上白糖/水 稲穀粒(精白米)/もち 米	牛乳/ロースハム/卵 /焼き竹輪/ヨーグル ト/米みそ(淡色辛み そ)	きゅうり/温州蜜柑缶詰(果 肉)/パインアップル(缶詰) /バナナ	五平もち 牛乳 牛乳	3歳以上児 エネルギー 574Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.9g 食塩相当量 1.7g					

