

つくし保育園 2023年7月 幼児食献立表前半

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | アレルギー |
|----|---|--------|--|-------|-------------------------------------|------------------------|--|---|---|----------------------|
| | | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる血や肉になる | かや体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 土 | お茶 | ごはん 豆腐の松風焼き キャベツとかまぼこの炒め物 すまし汁(だいこん・にんじん) | 市販お菓子 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ | 米 片栗粉 白いり ごま 油 | たまねぎ あおのり キャベツ だいこん にんじん | みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 食塩 | Ene: 483kcal P: 20.7g F: 16.1g C: 68.8g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.5g | 鶏肉 大豆 ごま |
| 2 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 3 | 月 | 牛乳 | 鶏そぼろごはん じゃがいもの煮物 みそ汁(だいこん・しめじ) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) | 米 油 砂糖 じゃがいも | ほうれんそう にんじん 長ねぎ だいこん しめじ | しょうゆ みりん | Ene: 266kcal P: 11.2g F: 5.9g C: 44.3g Ca: 2.5mg 食塩相当量: 0.9g | 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま |
| 4 | 火 | 牛乳 | ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) | 市販お菓子 | 牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) | 米 白いりごま 油 砂糖 | しょうが だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ | しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene: 441kcal P: 17.8g F: 15.3g C: 62.2g Ca: 26.8mg 食塩相当量: 1.3g | 乳 鶏肉 |
| 5 | 水 | 牛乳 | ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ) | 市販お菓子 | 牛乳 絹ごし豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) | 米 片栗粉 油 ごま油 | チンゲンサイ ピーマン にんじん えのき たまねぎ | 食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene: 457kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 62.3g Ca: 31.6mg 食塩相当量: 1.7g | 乳 豚肉 大豆 ごま |
| 6 | 木 | 牛乳 | ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) | 市販お菓子 | 牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) | 米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま | キャベツ もやし こまつな だいこん | 水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁 | Ene: 476kcal P: 22.5g F: 15.7g C: 66.9g Ca: 35.0mg 食塩相当量: 1.7g | 乳 さけりんご 大豆 ごま |
| 7 | 金 | 牛乳 | 天の川カレー じゃがいものツナサラダ ピーマンとちくわのサラダ すまし汁(揚げ・玉ねぎ) メロン | 市販お菓子 | 牛乳 豚ひき肉 ツナ 水煮魚 生揚げ | 米 油 砂糖 じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピーラー コーン フロッキー メロン | カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁 | Ene: 457kcal P: 20.1g F: 16.4g C: 62.7g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.5g | 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 |
| 8 | 土 | お茶 | ごはん 鶏つくね しらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・もやし) | 市販お菓子 | 鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) | 米 片栗粉 油 砂糖 | しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ もやし | 食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene: 465kcal P: 18.9g F: 13.4g C: 71.6g Ca: 26.0mg 食塩相当量: 1.8g | 鶏肉 |
| 9 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 10 | 月 | 牛乳 | ごはん さばの塩焼き キャベツのベーコン炒め みそ汁(かぼちゃ) | 市販お菓子 | 牛乳 さば ベーコン 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 | キャベツ にんじん かぼちゃ | 食塩 しょうゆ かつお ・昆布だし汁 | Ene: 439kcal P: 18.5g F: 17.1g C: 61g Ca: 25.0mg 食塩相当量: 1.5g | 乳 さば 豚肉 |
| 11 | 火 | 牛乳 | ごはん さばのみそ煮 じゃがいも炒め すまし汁(こまつな) | 市販お菓子 | 牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) | 米 じゃがいも 油 | にんじん ピーマン こまつな 長ねぎ | みりん しょうゆ 食塩 酒 | Ene: 252kcal P: 10.6g F: 6.7g C: 40.5g Ca: 3.5mg 食塩相当量: 0.7g | 乳 さば |
| 12 | 水 | 牛乳 | チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(だいこん・わかめ) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 | たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーラー オクラ トマト きゅうり だいこん カットわかめ | 水 コンソメ カレー粉 中濃ソース 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁 | Ene: 461kcal P: 16.9g F: 15.7g C: 69.2g Ca: 27.8mg 食塩相当量: 1g | 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 |
| 13 | 木 | 牛乳 | ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) | 市販お菓子 | 牛乳 かれい 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 | しょうが にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ しめじ | しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁 | Ene: 471kcal P: 20.1g F: 14.3g C: 70g Ca: 27.7mg 食塩相当量: 1.4g | 乳 大豆 |
| 14 | 金 | 牛乳 | わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 ごま油 | たまねぎ コーン ひじき にんじん かぼちゃ | 炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 | Ene: 447kcal P: 19.8g F: 17.3g C: 59.2g Ca: 29.0mg 食塩相当量: 1.6g | 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま |
| 15 | 土 | お茶 | ごはん 豆腐の松風焼き キャベツとかまぼこの炒め物 すまし汁(だいこん・にんじん) | 市販お菓子 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ | 米 片栗粉 白いり ごま 油 | たまねぎ あおのり キャベツ だいこん にんじん | みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 食塩 | Ene: 483kcal P: 20.7g F: 16.1g C: 68.8g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.5g | 鶏肉 大豆 ごま |

給食MEMO

太陽キラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。
 < 今月の行事料理 : 7日(金) > お昼は天の川に見立てたカレーライスを提供予定です。また、特別食として「パインアップルライス」があります。色や形から「パインアップル」をイメージしてくれると嬉しいなと思います。

☆食中毒対策の為、7月は手作りおやつではなく市販おやつとなります。仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年7月 幼児食献立表後半

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 調味料 | 栄養価 | アレルギー |
|----|---|--------|---|-------|-------------------------------|------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| | | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる血や肉になる | かや体温のもとになる | 体の調子を整える | | | |
| 16 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 17 | 月 | 海の日 | | | | | | | | |
| 18 | 火 | 牛乳 | ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー | 市販お菓子 | 牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) | 米 白いりごま 油 砂糖 マスカットゼリー | しょうが だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ | しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 505kcal P: 19.5g F: 15.4g C: 75.9g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.3g | 乳 鶏肉 大豆 ごま |
| 19 | 水 | 牛乳 | ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ) | 市販お菓子 | 牛乳 絹ごし豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) | 米 片栗粉 油 ごま油 | チンゲンサイ ピーマン にんじん えのきだけ たまねぎ | 食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 457kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 62.3g Ca: 316mg 食塩相当量: 1.7g | 乳 豚肉 大豆 ごま |
| 20 | 木 | 牛乳 | ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) | 市販お菓子 | 牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) | 米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま | キャベツ もやし 小まつな だいこん | 水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁 | Ene.: 476kcal P: 22.5g F: 15.7g C: 66.3g Ca: 355mg 食塩相当量: 1.7g | 乳 さけりんご 大豆 ごま |
| 21 | 金 | 牛乳 | 塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(豆腐・わかめ) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | 焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 | たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり カットわかめ | コンソメ 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 | Ene.: 453kcal P: 18.7g F: 15.7g C: 67g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.3g | 小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま |
| 22 | 土 | お茶 | ごはん 鶏つくね しらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・もやし) | 市販お菓子 | 鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) | 米 片栗粉 油 砂糖 | しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ もやし | 食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 465kcal P: 18.9g F: 13.4g C: 71.6g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.8g | 鶏肉 |
| 23 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 24 | 月 | 牛乳 | 塩昆布おにぎり 豚肉のごま味噌焼き きゅうりとわかめの酢の物 七タうどん | 市販お菓子 | 牛乳 豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ | 米 すりごま 油 砂糖 うどん | きゅうり えのきだけ もやし にんじん 長ねぎ わかめ 塩昆布 | しょうゆ みりん 酢 食塩 酒 | Ene.: 278kcal P: 13.1g F: 6.0g C: 43.0g Ca: 44mg 食塩相当量: 1.2g | 乳 小麦 豚肉 |
| 25 | 火 | 牛乳 | 食パン(マーマレードジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも) | 市販お菓子 | 牛乳 豚肉(もも) | 食パン マーマレードジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも | たまねぎ こまつな にんじん コーン えのきだけ | 食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 水 コンソメ | Ene.: 452kcal P: 19.3g F: 17.5g C: 60.7g Ca: 282mg 食塩相当量: 1.6g | 小麦 乳 オレンジりんご牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 |
| 26 | 水 | 牛乳 | チキンカレー スパナバサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆 | 米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 | たまねぎ にんじん にんにく トマト ビューラー オクラ トマト きゅうり たまねぎ カットわかめ | 水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁 | Ene.: 461kcal P: 16.9g F: 15.7g C: 69.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 1g | 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 |
| 27 | 木 | 牛乳 | ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(こまつな・しめじ) | 市販お菓子 | 牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) | 米 砂糖 油 | しょうが にんじん たまねぎ ビーマン こまつな しめじ | しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁 | Ene.: 471kcal P: 20.1g F: 14.3g C: 70g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.4g | 乳 大豆 |
| 28 | 金 | 牛乳 | パンアップルライス タンドリーチキン トマトのツナ和え コロコロスープ(じゃがいも・にんじん) | 市販お菓子 | 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 | 米 油 砂糖 じゃがいも | かぼちゃ フロックリー にんにく しょうが トマト にんじん パセリ粉 | 食塩 しょうゆ カレー粉 ケチャップ 酢 水 コンソメ | Ene.: 483kcal P: 17.7g F: 17.2g C: 69g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.1g | 乳 鶏肉 大豆 |
| 29 | 土 | お茶 | ごはん 豆腐の松風焼き キャベツとかまぼこの炒め物 すまし汁(だいこん・にんじん) | 市販お菓子 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ | 米 片栗粉 白いりごま 油 | たまねぎ あおのり キャベツ だいこん にんじん | みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 食塩 | Ene.: 483kcal P: 20.7g F: 16.1g C: 68.8g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.5g | 鶏肉 大豆 ごま |
| 30 | 日 | 保育園お休み | | | | | | | | |
| 31 | 月 | 牛乳 | ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え みそ汁(だいこん・わかめ) | 市販お菓子 | 牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 じゃがいも 砂糖 | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん わかめ | しょうゆ 酢 | Ene.: 294kcal P: 11.3g F: 7.8g C: 48.1g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.9g | 乳 豚肉 |