

2021年7月

## 献立表

舞戸保育所

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	木	豚肉のすき煮風 ●米飯 中華風たたききゅうり ●枝豆 キウイフルーツ わかたけ汁	牛乳 揚げ煎餅	ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、白みそ、◎いわし(煮干し)	はくさい、きゅうり、キウイフルーツ、しらたき、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ごま、えだまめ(冷凍)	●スキムミルク ●ビスケット
2	金	ポークカレー 乳酸菌飲料 ひじき煮 ●米飯 福神漬 ●たまごとうふ バナナ	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、米	牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、ゆで大豆、卵豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、福神漬、糸こんにゃく、しいたけ、ひじき	●スキムミルク
3	土	ミートソーススパゲティ ●米飯 レタスサラダ 牛乳かん 麦茶	麦茶 せんべい	スパゲティ、ごまドレッシング、砂糖、小麦粉、バター、オリーブ油、米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、レタス、みかん缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、粉かんでん	●スキムミルク
4	日						
5	月	鮭の塩焼き ●米飯 もやしのごまサラダ ●ヨーグルト さくらんぼ 白菜汁	ミロ入りスキムミルク クッキー	和風ドレッシング、米、砂糖	さけ(塩)、脱脂粉乳、白みそ、◎いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)、ハム	はくさい、にんじん、もやし、すりごま、さくらんぼ(国産)、きゅうり、えのきたけ	●スキムミルク ●かっぱえびせん
6	火	筑前煮 たまごスープ ほうれん草のごま和え ●米飯 納豆 ●おぼろ豆腐 グレープフルーツ	カルピス 米菓子	砂糖、片栗粉、米	カルピス、卵、鶏もも肉(皮付き)、凍り豆腐、納豆、ソフト豆腐	グレープフルーツ、ほうれん草、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ごぼう、しいたけ、れんこん、グリーンピース(冷凍)、すりごま	●スキムミルク
7	水	一口カツ 七タそうめん 織キャベツ ●米飯 ブロッコリーサラダ ●ふりかけ バナナ	牛乳 ケーキ	干しそうめん、パン粉、ごまドレッシング、小麦粉、油、米	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、なると	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、焼きのり、ミニトマト、オクラ	●スキムミルク
8	木	チーズオムレツ 野菜スープ チップサラダ ●米飯 キウイフルーツ ●枝豆 ごま昆布	牛乳 せんべい	ごまドレッシング、ポテトチップス、オリーブ油、米、じゃがいも	牛乳、卵、ベーコン、とろけるチーズ	トマト、キウイフルーツ、レタス、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、こんぶ佃煮、マッシュルーム缶、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ	●スキムミルク ●あられ
9	金	クリームシチュー ●米飯 切り干し大根の煮物 ●チーズ(キャンディ) オレンジ 牛乳	風っ子飲料 ビスケット	じゃがいも、ごま油、米	牛乳、油揚げ、脱脂粉乳、鶏ひき肉、チーズ	りんご果汁30%飲料、オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいこん、ごま	●スキムミルク
10	土	焼きそば ●米飯 もやしのナムル風 バナナ 麦茶	麦茶 ビスケット	ゆで中華めん、米、ごま油、油	豚肉(もも)	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ごま	●スキムミルク
11	日						
12	月	目玉焼き グレープフルーツ ポイルウイナー 中華風スープ きんぴらごぼう ●米飯 のりの佃煮 ●ヨーグルト	アイスクリーム	米、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、アイスクリーム、卵、ウインナーソーセージ、豚肉(もも)	グレープフルーツ、ほうれん草、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、のり佃煮、れんこん、ごま	●スキムミルク ●かっぱえびせん
13	火	ハンバーグ 大根汁 ポテトサラダ ●米飯 ふりかけ ●ミニトマト バナナ	スキムミルク 和菓子	じゃがいも、マヨネーズ、油、米、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、白みそ、ハム、油揚げ、◎いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ、ミニトマト	●スキムミルク
14	水	鮭のムニエル ●米飯 *きゅうりと輪ささみのごまサラダ ●かぼちゃの甘煮 オレンジ さつま汁	牛乳 せんべい	さつまいも(皮付)、小麦粉、バター、油、米、砂糖	牛乳、さけ、白みそ、◎いわし(煮干し)、鶏ささ身	オレンジ、だいこん、にんじん、ねぎ、すりごま、ごぼう、コーン(冷凍)、きゅうり、かぼちゃ	●スキムミルク
15	木	チキンカレー 牛乳 切り昆布炒め ●米飯 福神漬 ●チーズ(キャンディ) キウイフルーツ	ジョア クッキー	じゃがいも、油、米	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、乳酸菌飲料ジョア、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(煮物用)、福神漬、糸こんにゃく、しいたけ	●スキムミルク ●とんがりコーン
16	金	肉豆腐 たまごスープ かむカムサラダ ●米飯 鮭フレーク ●ふりかけ メロン	フルーツポンチ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	卵、しろさけ(焼)、さきいか、豚ひき肉、焼き豆腐	メロン(緑肉)、みかん缶、バナナ、もも缶(白桃)、西洋なし缶、キウイフルーツ、パイン缶、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうが、えのきたけ	●スキムミルク

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	土	冷やしそうめん ●米飯 豚肉とキャベツの冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶	麦茶 米菓子	干しそうめん、ごまドレッシング、米	豚肉(ロース)、なると	キャベツ、かんてん(ゼリー状)、にんじん、ねぎ、たまねぎ、刻みのり	●スキムミルク
18	日						
19	月	マーボー豆腐 ●米飯 チンゲン菜とベーコン炒め ●ヨーグルト オレンジ たまねぎのみそ汁	アイスクリーム	油、米	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、アイスクリーム、ベーコン、白みそ、油揚げ、◎いわし(煮干し)	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)	●スキムミルク ●スナック
20	火	肉じゃが(豚肉) 大根汁 ★白菜とじゃこの塩昆布 ●米飯 グレープフルーツ ●枝豆 のりの佃煮	牛乳 米菓子	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、はくさい、なめこ、たまねぎ、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、のり佃煮、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、えだまめ	●スキムミルク
21	水	ベーコンシチュー ●米飯 山菜と春雨炒め ●チーズ(キャンディ) バナナ 牛乳	ジョア ビスケット	じゃがいも、はるさめ、ごま油、米	乳酸菌飲料ジョア、牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わからび(ゆで)、グリーンピース(冷凍)	●スキムミルク
22	木	海の日					
23	金	スポーツの日					
24	土	冷やし中華 ●米飯 トマトマリネ ミニゼリー 麦茶	麦茶 米菓子	ゆで中華めん、米、オリーブ油、砂糖、油	ハム、卵	トマト、かんてん(ゼリー状)、きゅうり、レモン果汁、パセリ	●スキムミルク
25	日						
26	月	肉団子のおんかけ 白菜と生揚げの味噌汁 小松菜のしらすサラダ ●米飯 ふりかけ ●ヨーグルト オレンジ	スキムミルク 和菓子	油、米	生揚げ、白みそ、しらす干し、◎いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ヨーグルト(加糖)	オレンジ、こまつな、はくさい、キャベツ、ねぎ	●スキムミルク ●ビスケット
27	火	ホイコーロー じゅんさい汁 シュウマイ(冷凍) ●米飯 鮭フレーク ●さつまいものレモン煮 グレープフルーツ	アイスクリーム	米、ごま油、砂糖、油、さつまいも	アイスクリーム、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、白みそ、しらす干し(焼)、◎いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、じゅんさい(水煮びん詰)、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ピーマン、レモン果汁	●スキムミルク
28	水	●スキムミルク エビフライ 織キャベツ セロリとささみのマヨネーズ和え ●煮豆	すいか	米、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、鶏ささ身、白みそ、◎いわし(煮干し)、脱脂粉乳、うずら豆(煮豆)	すいか、メロン(緑肉)、キャベツ、ほうれんそう、セロリ、カットわかめ	
29	木	焼きそば バナナ たこ焼き 麦茶 鶏の唐揚げ ●チーズ(キャンディ) フライドポテト(冷凍)	牛乳 せんべい	ゆで中華めん、フライドポテト、油	牛乳、鶏肉(もも皮付・から揚げ)、豚肉(もも)、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	●乳酸菌飲料 ●スナック
30	金	ビーンズカレー キウイフルーツ 春雨サラダ ●米飯 福神漬 ●ミニトマト 牛乳	ヨーグルト	じゃがいも、はるさめ、米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、ハム、ゆで大豆	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、福神漬、きゅうり、ひじき、ごま、ミニトマト	●スキムミルク
31	土	ナポリタン ●米飯 水菜サラダ チーズ(キャンディ) 麦茶	麦茶 米菓子	スパゲティ、ごまドレッシング、オリーブ油、米	ベーコン、粉チーズ、チーズ	たまねぎ、レタス、みずな、にんじん、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)	●スキムミルク
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	405 kcal	鉄	2 mg		
		たんぱく質	17.1 g	カルシウム	222 mg		
		脂質	15.3 g	ビタミンC	62 mg		
		塩分	2.3 g	食物繊維	6.3 g		

★...鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

●...3歳未満児追加分です。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ(2倍) 豚肉のすき煮風 中華風たたききゅうり キウイフルーツ 枝豆 わかたけ汁	おかゆ ポークカレー ひじき煮 福神漬け バナナ たまご豆腐 乳酸菌飲料	ミートソーススパゲティ レタスサラダ 牛乳かん 麦茶
				離乳食用菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	離乳食用菓子麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 鮭の塩焼き もやしのごまサラダ さくらんぼ ヨーグルト 白菜汁	おかゆ 筑前煮 ほうれん草のごま和え 納豆 グレープフルーツ おぼろ豆腐 たまごスープ	おかゆ 一口カツ 織キャベツ ブロッコリーサラダ バナナ ふりかけ 七夕そうめん	おかゆ チーズオムレツ チップサラダ ごま昆布 キウイフルーツ 枝豆 野菜スープ	おかゆ クリームシチュー 切り干し大根の煮物 オレンジ チーズ 牛乳	焼きそば もやしのナムル風 バナナ 麦茶
	離乳食用菓子 ミロ入りスキムミルク	離乳食用菓子 カルピス	ケーキ 牛乳	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 風っ子飲料	離乳食用菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ 目玉焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう のりの佃煮 グレープフルーツ ヨーグルト 中華風スープ	おかゆ ハンバーグ ポテトサラダ ふりかけ バナナ ミニトマト 大根汁	おかゆ 鮭のムニエル ★きゅうりと鶏ささみのごまサラダ オレンジ かぼちゃの甘煮 さつま汁	おかゆ チキンカレー 切り昆布炒め 福神漬け キウイフルーツ チーズ 牛乳	おかゆ 肉豆腐 かむカムサラダ 鮭フレーク メロン ふりかけ たまごスープ	冷やしそうめん 豚肉とキャベツ冷しゃぶ ミニゼリー 麦茶
	アイスクリーム	離乳食用菓子 スキムミルク	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア	フルーツボンチ	離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ マーボー豆腐 チンゲン菜とベーコン炒め オレンジ ヨーグルト たまねぎのみそ汁	おかゆ 肉じゃが ★白菜とじゃこの塩昆布 のりの佃煮 グレープフルーツ 枝豆 大根汁	おかゆ ベーコンシチュー 山菜と春雨炒め バナナ チーズ 牛乳	海の日	スポーツの日	冷やし中華 トマトマリネ ミニゼリー 麦茶
	アイスクリーム	離乳食用菓子 牛乳	離乳食用菓子 ジョア			離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	31
	おかゆ 肉団子のあんかけ 小松菜のしらすサラダ ふりかけ オレンジ ヨーグルト 白菜と生揚げの味噌汁	おかゆ ホイコーロー シュウマイ 鮭フレーク グレープフルーツ さつまいものレモン煮 じゅんさい汁	おかゆ エビフライ 織キャベツ セロリとささみのマヨネーズ和え メロン 煮豆 とうふ汁	焼きそば たこ焼き 鶏の唐揚げ フライドポテト バナナ チーズ 麦茶	おかゆ ビーンズカレー 春雨サラダ 福神漬け キウイフルーツ ミニトマト 牛乳	ナポリタン 水菜サラダ チーズ 麦茶
	離乳食用菓子 スキムミルク	アイスクリーム	すいか	離乳食用菓子 牛乳	ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。

★…鯉ヶ沢町内認定こども園・保育所の共通メニューです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				おかゆ(10倍) ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ひじきのやわらか煮 おぼろ豆腐 バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
				離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 麦茶
4	5	6	7	8	9	10
	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 無糖ヨーグルト さくらんぼ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 納豆のゆでこぼし おぼろ豆腐 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 麦茶
11	12	13	14	15	16	17
	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 じゃがいものやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 昆布のやわらか煮 キウイフルーツ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 メロン 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 バナナ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 麦茶
18	19	20	21	22	23	24
	おかゆ ササミと野菜の煮物 チンゲン菜のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 大根のやわらか煮 トマト 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 バナナ 野菜スープ	海の日	スポーツの日	おかゆ ササミと野菜の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	離乳食用菓子 イオン水			離乳食用菓子 麦茶
25	26	27	28	29	30	31
	おかゆ ササミと野菜の煮物 小松菜のやわらか煮 無糖ヨーグルト オレンジ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 さつまいものやわらか煮 バナナ 野菜スープ	おかゆ 白身魚と野菜の煮物 ほうれん草のやわらか煮 メロン 野菜スープ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 アスパラのやわらか煮 ミニトマト バナナ 野菜スープ	おかゆ ササミと野菜の煮物 かぼちゃのやわらか煮 オレンジ 野菜スープ
	離乳食用菓子 りんご果汁	離乳食用菓子 野菜入りミックス果汁	すいか	離乳食用菓子 ブルーベリー果汁	無糖ヨーグルト	離乳食用菓子 麦茶

※上段は昼食、下段はおやつです。

※汁物・スープ類は上澄み、果物類はすりつぶし・うらごしになります。