

令和2年 7月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日	曜日	献立名	昼食 材料			エネルギー	おやつ
			血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1	水	ごはん 魚の塩焼焼き 筑前煮 オレンジ みそ汁 麦茶	ホッケ 鶏 鶏肉 生揚げ みそ	米 こんにゃく 砂糖	れんこん 大根 にんじん しいたけ いんげん オレンジ 小松菜	358kcal	マカロニきなこ
2	木	※食パン(乳→除去ロール) ※ジャムマーガリン(乳→ジャム) ※和風スパゲティ ※チキンサラダ ※バナナ(バナナ→みかん缶) ※牛乳(乳→麦茶)	ベーコン(卵→乳→豚肉) 鶏肉 牛乳(乳→麦茶)	食パン(乳→除去ロール) マヨネーズ(卵→除去マヨ) マーガリン(乳→不使用) ジャム スパゲティ 油	玉ねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ バナナ(バナナ→みかん缶)	419kcal	※どら焼き (卵・乳→たし焼き)
3	金	しょうゆラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 フルーツ杏仁(乳→果物缶) 麦茶	わかめ 豚肉 寒天 牛乳(乳→除去)	中華麺 ごま油 餃子の皮 油	コーン 生姜 キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃ パン缶 みかん缶	379kcal	※豆乳ドーナツ (卵・乳→米粉パフケーキ)
6	月	ごはん いら豆腐 ※ほうれん草のソテー オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	木綿豆腐 豚肉 ベーコン(卵・乳→除去ウイナ) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 バター(乳→除去)	にんじん じゃ しめじ ほうれん草 コーン オレンジ	400kcal	黒糖蒸しパン
7	火	～七夕献立～ わかめごはん 星形コロッケ ツナ和え 七夕ゼリー 鶏汁 麦茶	わかめ ツナ 鶏肉 油揚げ	米 じゃがいも 油 ゼリー	小松菜 おくら にんじん 大根 大根葉 ねぎ	352kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→おほかおにぎり)
8	水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ※ウイナソテー うずら豆 和風スープ 麦茶	鶏肉 みそ ウイナ(乳→除去ウイナ) うずら豆	米 ごま 油 麩	ブロッコリー にんじん パプリカ にんにく 玉ねぎ ほうれん草	379kcal	※おからパウンドケーキ (卵・乳→米粉マフィン)
9	木	ごはん さばの塩焼き 大根おろし ※ピーナツ和え(ピーナツ→ごま和え) 三角がんと煮 ※チーズ(乳→りんご) 麦茶 ※ホットドック (卵・乳→除去ロール、除去ウイナ) ※マゼドアンサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) 牛乳(乳→麦茶)	さば がんも チーズ(乳→りんご)	米 砂糖 ピーナツ(ピーナツ→ごま)	大根 あさつき キャベツ にんじん コーン	371kcal	肉そぼろおにぎり
10	金	ごはん かつお焼肉フライ 青菜と干しエビの炒め物 オレンジ わかめスープ 麦茶	ウイナ(乳→除去ウイナ) 牛乳(乳→麦茶)	コッパパン (卵・乳→除去ロール) さつまいも じゃがいも マヨネーズ(卵→除去マヨ)	にんじん きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	387kcal	フルーツポンチ
13	月	ごはん 鶏肉のさつぱり焼き ピーフソテー えのき和え ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 干しエビ わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 ごま かつお マヨネーズ(卵→不使用)	小松菜 にんじん しめじ オレンジ ねぎ	365kcal	焼きうどん
14	火	ごはん 鶏肉のさつぱり焼き ピーフソテー えのき和え ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 豚肉 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 油 ピーフ ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ チンゲン菜 コーン えのき	406kcal	昆布おにぎり
15	水	ごはん ※親子煮(卵→鶏肉の煮物) ごま和え ※おさつフライ(乳→ナゲット) ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 高野豆腐 卵、なると(卵→除去) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ みつば ブロッコリー カリフラワー にんじん	458kcal	かぼちゃのカップケーキ
16	木	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 すいか みそ汁 麦茶	鮭 さつまいも 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖	切干大根 にんじん いんげん すいか 大根 小松菜	334kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ロールサンド)
17	金	～誕生会～ 赤飯 ハンバーグケチャップソース ※インディアンサラダ ※シフォンケーキ(卵・乳→米粉バナナケーキ) 野菜スープ 麦茶	ささげ 豚肉 卵(卵→除去) ハム(卵→除去)	米 もち米 ごま 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵→除去マヨ) シフォンケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)	玉ねぎ パセリ にんじん きゅうり コーン キャベツ しめじ えのき	446kcal	クラッシュゼリー
20	月	ごはん 白身魚のフライ ※コーンポテトソテー 小松菜の煮浸し メロン ※牛乳(乳→麦茶)	ホキ 油揚げ ベーコン(卵→除去ウイナ) 牛乳(乳→麦茶)	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マーガリン 砂糖	コーン パセリ 小松菜 にんじん えのき メロン	368kcal	豆腐のスコーン
21	火	ごはん チンジャオロース もやしのナムル ※肉団子 ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 かまぼこ 卵(卵→不使用) 牛乳(乳→麦茶)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉	生姜 たけのこ ビーマン パプリカ きゅうり もやし 玉ねぎ	424kcal	ピラフ
22	水	ごはん 煮魚 れんこんソテー ※バナナ(バナナ→オレンジ) みそ汁 麦茶	かじき 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 油	生姜 れんこん コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねこねこ バナナ(バナナ→オレンジ)	340kcal	※プリン、ウエハース (卵・乳→ゼリー、せんべい)
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
27	月	ごはん ※さけぶりかけ(卵→わかめ) 春巻き パンパンジー風サラダ オレンジ ※中華風コーンスープ 麦茶	卵(卵→不使用、除去) のり 豚肉 鶏肉 みそ	米 春巻きの皮 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	じゃ たらけのこ もやし きゅうり にんじん あさつき オレンジ コーン しんじけ	372kcal	※原宿ドック(チーズ) (卵・乳→ツナおにぎり)
28	火	ごはん ※八宝菜 ※ブロッコリーツナマヨ チ肉まん 麦茶	豚肉 なると(卵→除去) ツナ	米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ(卵→除去マヨ) 小麦粉	白菜 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー コーン	373kcal	にんじん蒸しパン
29	水	ごはん ※チキンカレー じゃこわかめサラダ すいか ※牛乳(乳→麦茶)	鶏肉 生揚げ しらす わかめ 牛乳(乳→麦茶)	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん クリンピース トマト レタス すいか	430kcal	りんごゼリー、せんべい
30	木	ごはん さばの西京焼き ※炒り豆腐 磯和え すまし汁 麦茶	さば みそ 木綿豆腐 鶏肉 卵(卵→片栗粉) かまぼこ のり	米 油 砂糖 麩	しいたけ 玉ねぎ にんじん 枝豆 小松菜 白菜 おくら	384kcal	※フルーチェ(いちご) (乳→おほかおにぎり)
31	金	焼きそば ※ごまロール(卵・乳→除去ロール) ※ごぼうサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	豚肉 ハム(卵・乳→除去) 牛乳(乳→麦茶)	焼きそば麺 ごまロール(卵・乳→除去ロール) マヨネーズ(卵→除去マヨ)	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン じゃ きゅうり コーン バナナ(バナナ→オレンジ)	449kcal	菜飯おにぎり

<昼食 平均栄養量>

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。
 ※() 表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつかます。

エネルギー	387kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	11.2g
塩分	1.4g

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。