

7月 献立表 幼児食

2024年 7月

北浦こども園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|-----|--|-----------------------------------|--------------------|---|-----------------------------|--|--|
| | 昼食 | おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 1月 | ごはん 豚肉となすの味噌炒め 三色ナムル 中華風コーンスープ | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ドーナツ | 豚ロース、卵、牛乳 | しょうがおろし汁、なす、長ねぎ、にら、りょくとうもろやし、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、葉ねぎ、りんごジュース | うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、上白糖、すりごま | 水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩、ドーナツ | エネルギー 787kcal たんぱく質 25.3g 脂質 30.7g 炭水化物 107.9g 塩分 2.3g |
| 2火 | はちみつバターパン かじきのクリームコーン焼き 枝豆入りおからポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ・ねぎ) | ○りんごジュース ◎おかき ◎フルーツヨーグルト | めかじき、おから、プレーンヨーグルト | コーン缶、えだまめ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、りんごジュース、りんご、白桃缶、みかん缶 | 食パン、はちみつ、有塩バター、米粉、じゃがいも、ごま油 | 食塩、パセリ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい | エネルギー 443kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.0g 炭水化物 67.5g 塩分 2.1g |
| 3水 | 菜飯 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し スープ(かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ジャム蒸しパン | 鶏もも肉、かつお節、牛乳 | だいごんの葉、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、りんごジュース | うるち米、かたくり粉、上白糖、いりごま、調合油、ごま油 | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩 | エネルギー 402kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 54.0g 塩分 1.1g |
| 4木 | ごはん さばの味噌煮 キャベツとツナのおえ物 スープ(チンゲン菜・豆腐・わかめ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎クッキー | さば、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳 | しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ、りんごジュース | うるち米、上白糖、ごま油 | 水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、食塩、リーフパイ | エネルギー 562kcal たんぱく質 21.3g 脂質 24.1g 炭水化物 70.7g 塩分 1.6g |
| 5金 | 七夕そうめん 鶏の磯辺天ぷら きゅうりとトマトのサラダ | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎星たべよ | 豚ロース、鶏もも肉、しらす干し、牛乳 | たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン缶、あおのり、きゅうり、トマト、りんごジュース | そうめん、米粉、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが、水、米酢、しょうゆせんべい | エネルギー 683kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.8g 炭水化物 102.6g 塩分 2.3g |
| 6土 | チャーハン バナナ(45g) | ○りんごジュース ◎菓子 ◎牛乳(おやつ) | なると、ロースハム、卵、牛乳 | 長ねぎ、たまねぎ、バナナ、りんごジュース | 精白米、なたね油 | 食塩、白こしょう | エネルギー 399kcal たんぱく質 15.0g 脂質 9.7g 炭水化物 67.4g 塩分 0.6g |
| 8月 | ごはん 春雨入り麻婆豆腐 なすの揚げだし スープ(ほうれん草・たまねぎ・コーン) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スナック菓子 | 木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節、牛乳 | たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、なす、ほうれんそう、コーン缶、りんごジュース | うるち米、はるさめ、ごま油、上白糖、かたくり粉、揚げ油 | 水、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ポテトチップス | エネルギー 528kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.0g 炭水化物 72.3g 塩分 2.0g |
| 9火 | レーズンロールパン 鶏のマーメレード焼き ブロッコリーのしらす和え スープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎たまねぎおにぎり | 鶏もも肉、しらす干し、牛乳 | オレンジマーメレード、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、りんごジュース、こねぎ | ぶどうパン、うるち米、ごま、板ふ | こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、めんつゆ | エネルギー 585kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.9g 炭水化物 95.4g 塩分 2.1g |
| 10水 | 夏野菜カレー キャベツとわかめサラダ みかんヨーグルト | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ココナッツサブレ | 鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳 | たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、みかん缶、りんごジュース | うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖 | 水、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ | エネルギー 517kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.5g 炭水化物 75.3g 塩分 2.2g |
| 11木 | 冷やし中華 揚げ餃子 チンゲン菜とにんじんのごま和え | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎カステラ | 鶏ささみ、卵、牛乳 | きゅうり、にんじん、カットわかめ、チンゲンサイ、りんごジュース | 中華めん、調合油、ごま油、なたね油、すりごま | 食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、ぎょうざ | エネルギー 539kcal たんぱく質 24.0g 脂質 26.6g 炭水化物 58.1g 塩分 2.7g |
| 12金 | ごはん さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・わかめ) | ○りんごジュース ◎豆乳寒 ◎おかき | さば、油揚げ、豆乳 | しょうが、長ねぎ、切干しいんご、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、りんごジュース、粉寒天、みかん缶 | うるち米、炒め油、上白糖、さつまいも | 水、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい | エネルギー 462kcal たんぱく質 18.4g 脂質 11.5g 炭水化物 76.2g 塩分 2.1g |
| 13土 | 冷やしたぬきうどん さつまいものレモン煮 | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子 | 蒸しかまぼこ、牛乳 | こねぎ、ほうれんそう、レモン、りんごジュース | うどん、生ふ、ごま、さつまいも、上白糖 | めんつゆ、水 | エネルギー 236kcal たんぱく質 10.2g 脂質 6.4g 炭水化物 38.3g 塩分 1.0g |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|--|--|
| 16 | 火 | 黒糖パン 鮭のムニエル ズッキーニとパプリカのサラダ スープ(ほうれん草・キャベツ・にんじん) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい | さげ、牛乳 | ズッキーニ、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、りんごジュース | コッペパン、黒砂糖、米粉、食塩 不使用バター、上白糖 | 食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい | エネルギー 579kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.2g 炭水化物 101.0g 塩分 2.3g |
| 17 | 水 | 豚丼 切り干し大根のツナトマ煮 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎メロンパン | 豚もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳 | しょうが、たまねぎ、グリーンピース、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、りんごジュース | うるち米、上白糖、炒め油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、トマトピューレー、食塩、メロンパン | エネルギー 662kcal たんぱく質 26.0g 脂質 18.3g 炭水化物 105.1g 塩分 1.8g |
| 18 | 木 | スパゲッティーナポリタン 小松菜のツナ和え 豆乳スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎おから米粉ココアマフィン | 豚ひき肉、ツナ缶、豆乳、牛乳、おから | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、キャベツ、りんごジュース | スパゲッティ、食塩不使用バター、米粉、上白糖、調合油 | トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア | エネルギー 468kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.2g 炭水化物 61.5g 塩分 1.3g |
| 19 | 金 | ごはん ホキの竜田揚げ かぼちゃのヨーグルトサラダ(大豆) スープ(大根・にんじん・わかめ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ポップコーン | ホキ、大豆水煮缶、プレーンヨーグルト、牛乳 | かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、カットわかめ、りんごジュース | うるち米、かたくり粉、調合油、ごま油、ポップコーン | 水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし | エネルギー 449kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.0g 炭水化物 67.6g 塩分 1.5g |
| 20 | 土 | ぶっかけ鶏うどん みかん缶詰 | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子 | 鶏もも肉、油揚げ、牛乳 | キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、長ねぎ、みかん缶、りんごジュース | | 干しうどん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩 | エネルギー 395kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.8g 炭水化物 56.6g 塩分 1.6g |
| 22 | 月 | ごはん あじの梅みそおかか焼き 揚げなすとじゃこの和え物 すまし汁(豆腐・たまねぎ・にんじん) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ハーベスト | あじ、かつお節、しらす干し、木綿豆腐、牛乳 | 梅干し、なす、たまねぎ、にんじん、りんごジュース | うるち米、上白糖、揚げ油 | 水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、リーフパイ | エネルギー 552kcal たんぱく質 21.5g 脂質 23.5g 炭水化物 68.5g 塩分 2.0g |
| 23 | 火 | じゃこマヨトースト ウインナー キャベツの醤油フレンチサラダ スープ(大根・たまねぎ・わかめ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎えびせん | チーズブレッド、しらす干し、ウインナーソーセージ、牛乳 | キャベツ、にんじん、コーン缶、だいこん、たまねぎ、カットわかめ、りんごジュース | 食パン、上白糖、調合油、ごま油 | マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩 | エネルギー 301kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.3g 炭水化物 26.8g 塩分 2.1g |
| 24 | 水 | 三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) コールスローサラダ すまし汁(豆腐・かぼちゃ・わかめ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎きなこマカロニ | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、きな粉 | にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、レモン、かぼちゃ、カットわかめ、りんごジュース | うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、調合油、マカロニ | 水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし | エネルギー 450kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.3g 炭水化物 65.8g 塩分 1.6g |
| 25 | 木 | ごはん 豚肉のねぎ塩レモン炒め わかめサラダ 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草) | ○りんごジュース ◎おかし ◎オレンジゼリー | 豚もも肉、しらす干し | 長ねぎ、にんじん、レモン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、ほうれんそう、りんごジュース、オレンジジュース、粉寒天 | うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも | 水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、しょうゆせんべい | エネルギー 408kcal たんぱく質 16.6g 脂質 7.3g 炭水化物 72.0g 塩分 1.8g |
| 26 | 金 | ごはん すずきの唐揚げ甘酢あん さつまいものミルク煮 味噌汁(オクラ・たまねぎ・油揚げ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎スティックパン | すずき、牛乳、油揚げ | たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、オクラ、りんごジュース | うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター | 水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、菓子パン | エネルギー 637kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.9g 炭水化物 102.6g 塩分 1.8g |
| 27 | 土 | かぼちゃカレー バナナヨーグルト | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子 | 豚もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳 | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、バナナ、りんごジュース | うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖 | 水、カレールウ | エネルギー 533kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.6g 炭水化物 78.8g 塩分 1.9g |
| 29 | 月 | とうもろこし炊き込みごはん ししゃものから揚げ オクラのおろし和え スープ(えのき・玉子・にら) | ○りんごジュース ◎水ようかん ◎ハッピーターン | ししゃも、かつお節、卵、こしあん | コーン缶、オクラ、だいこん、えのきたけ、にら、りんごジュース、粉寒天 | うるち米、から揚げ粉、なたね油、かたくり粉、ごま油 | 水、清酒、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい | エネルギー 533kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.5g 炭水化物 84.2g 塩分 2.9g |
| 30 | 火 | 白パン 豆腐ハンバーグ ツナとレタスのサラダ ミネストローネ(マカロニ) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎洋菓子 | 豚ももミンチ、木綿豆腐、ツナ缶、ベーコン、牛乳 | たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、セロリ、ホールトマト缶、りんごジュース | ロールパン、炒め油、かたくり粉、調合油、ごま、マカロニ | 食塩、米みそ、和風ノンオイルドレッシング、かつお・昆布だし、ショートケーキ | エネルギー 660kcal たんぱく質 28.1g 脂質 28.5g 炭水化物 79.8g 塩分 2.8g |
| 31 | 水 | 親子丼 みどりのフレンチサラダ 麦茶 オレンジ(45g) | ○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎羊かんび | 鶏もも肉、卵、牛乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、さやいんげん、バレンシアオレンジ、りんごジュース | うるち米、上白糖、かたくり粉、調合油 | 水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう、麦茶、羊かんび | エネルギー 527kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.3g 炭水化物 73.8g 塩分 1.0g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です