

令和2年7月

献立表

アルタベビー保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		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	調味料			
1 15 29 (水)	ごはん 酢鶏 ほうれん草のおかか和え わかめスープ(わかめ・人参・コーン)	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、酢	牛乳 菓子 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	572 kcal 18.8 g 27.0 g 256 mg
2 16 30 (木)	ごはん さけの酒蒸し もやしのごま酢あえ 豚汁(豚肉・生揚げ・白菜・人参・ねぎ)	米、油、ごま、砂糖、ごま油、フライドポテト	生揚げ、豚肉、米みそ、牛乳、さけ	もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、レモン果汁、あおのり	かつおだし汁、酢、酒、食塩、こしょう	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	484 kcal 21.3 g 17.9 g 281 mg
3 17 (金)	ごはん レバーのトマト煮 はるさめサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、じゃがいも、ごま	米みそ、鶏レバー、牛乳、チーズ	ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、にんにく、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 菓子 牛乳 ゆかりおにぎり チーズ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	461 kcal 16.6 g 11.9 g 272 mg
4 18 (土)	ミートソースパゲティ バナナ お茶	油、小麦粉、スパゲティ	豚ひき肉、牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	426 kcal 15.9 g 15.2 g 225 mg
6 20 (月)	ごはん スペイン風オムレツ 切干し大根のサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、油、砂糖、マヨネーズ、すりごま、じゃがいも	卵、ヨーグルト、米みそ、ちくわ、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、バナナ、トマト、カットわかめ	煮干だし汁、食塩、しょうゆ、こしょう、ケチャップ	牛乳 菓子 お茶 ヨーグルトあえ(バナナ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	417 kcal 13.1 g 15.7 g 189 mg
7 21 (火)	ごはん タンドリーチキン ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	米、さつまいも、砂糖、マーガリン、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト、米みそ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、にんにく、ひじき、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉、ケチャップ	牛乳 菓子 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	438 kcal 18.3 g 12.3 g 280 mg
8 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め じゃが芋とツナの煮物 すまし汁(キャベツ・油揚げ)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、食パン、じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ	にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ	しょうゆ、酒、かつおだし汁	牛乳 菓子 牛乳 ブルーベリージャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	516 kcal 19.8 g 17.2 g 288 mg
9 (木)	ごはん たらの揚げおろし煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(小松菜・焼き麴)	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	たら、米みそ、きな粉、牛乳	かぼちゃ、だいこん、こまつな、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	438 kcal 19.1 g 10.8 g 248 mg
10 31 (金)	ごはん パイン缶 根菜チキンカレー 大豆とひじきのサラダ お茶	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油、小麦粉、マーガリン	鶏むね肉、ゆで大豆、牛乳	にんじん、きゅうり、粉かんとん、れんこん、ひじき、パイン缶、たまねぎ、オレンジ天然果汁	しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉、中濃ソース、こしょう、ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 菓子 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	478 kcal 15.5 g 13.6 g 246 mg
11 25 (土)	焼きそば バナナ 牛乳	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	中濃ソース、食塩、白こしょう	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	398 kcal 14.9 g 13.5 g 311 mg

13	ごはん	米、コーンフ レーク、マカロ ニ、砂糖、油、 マヨネーズ	卵、ツナ油漬 缶、米みそ、 ハム、木綿豆 腐、牛乳	にんじん、きゅ うり、たまね ぎ、コーン缶、 ねぎ、カットわ かめ	煮干だし汁、 食塩、酒、 しょうゆ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 244 mg
27	ツナ入り卵焼き マカロニサラダ (月) みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)						
14	ごはん	米、砂糖、ご ま、片栗粉	焼き豆腐、豚 ひき肉、卵、ち くわ、牛乳、 チーズ	キャベツ、たま ねぎ、はくさ い、ねぎ、にん じん、えのきた け、しょうが、り んご	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	牛乳 菓子 牛乳 りんご チーズ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 340 mg
28	肉豆腐(ひき肉) キャベツとちくわの和え物 (火) かき玉汁(卵・白菜・人参)						
22	ごはん りんご ポテトグラタン キャベツのツナレーズンサラダ (水) 野菜スープ	米、マーガリ ン、油、小麦 粉、砂糖、じゃ がいも	牛乳、豚ひき 肉、とろける チーズ、ツナ 油漬缶	キャベツ、りん ご、たまねぎ、 にんじん、干し ぶどう、ブロッ コリー、バナ ナ、コーン缶	酢、洋風だし の素、食塩、 こしょう	牛乳 菓子 牛乳 バナナパンケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 306 mg