

2020年07月

献立表

柏みどりこども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (●は午後おやつ)			3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	
01 水	ごはん 松風焼き 野菜炒め	610.8 21.9 17.9 0.9	米、●小麦粉、●三温糖、パン粉、●油、油、三温糖、けしの実	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	●バナナ、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ	牛乳 バナナケーキ
02 木	ごはん 鶏肉の照り焼き なすとズッキーニのみそ炒め	631.3 21.9 19.4 1.2	米、●強力粉、●三温糖、油、片栗粉、●油、砂糖、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、●ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、ズッキーニ、●干しぶどう、しょうが	牛乳 レーズンパン
03 金	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃチップ 乳酸菌飲料	575.7 18.6 14.8 0.7	米、●三温糖、●黒砂糖、油、片栗粉	●牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、●きな粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、●粉かんでん	牛乳 黒糖寒天
06 月	スパゲッティーナポリタン クラッカーサラダ	594.5 20.7 20.2 1.9	スパゲティ、●米、油、●三温糖、三温糖	●牛乳、ウインナーソーセージ、●鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、●ごぼう、コーン(冷凍)、●グリーンピース(冷凍)	牛乳 鶏ごぼうごはん
07 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き お星さまサラダ 乳酸菌飲料	570.2 22.5 11.7 0.9	米、じゃがいも、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉	●りんご濃縮果汁、●オレンジ濃縮果汁、キャベツ、にんじん、マーマレード、オクラ、コーン(冷凍)、●粉かんでん、にんにく	牛乳 キラキラゼリーとクラッカー
08 水	ごはん 和風ハンバーグ 野菜のおかか和え	568.7 20.3 17.2 1.2	米、●小麦粉、●黒砂糖、パン粉、●油、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ひじき	牛乳 黒糖蒸しパン
09 木	とうもろこし御飯 鶏肉のトマト煮 カラフルサラダ	558 22.9 15.9 1.2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もやし、コーン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく	牛乳 ココアちんすこう
10 金	ごはん カレイのから揚げ ひじきの煮物 ヨーグルト	602.3 27.9 14.3 1.4	米、●小麦粉、●片栗粉、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、●ごま油	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、かれい、油揚げ、大豆水煮缶	●たまねぎ、●にんじん、にんじん、●にら、ひじき、グリーンピース、にんにく、しょうが、干しいたけ	牛乳 チヂミ
13 月	ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜炒め	567 21 14.5 1.1	米、●米、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、●米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、しょうが	牛乳 五平もち
14 火	ごはん 白身魚のトマトソース チンゲンサイとコーンのソテー	588.2 20 17.8 0.8	米、●小麦粉、●油、●三温糖、油、片栗粉、●片栗粉	●牛乳、たら	チンゲンサイ、ねぎ、コーン缶、トマトピューレ、しめじ、にんにく、しょうが、たまねぎ	牛乳 クッキー
15 水	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 野菜の磯和え ヨーグルト	581.8 26.9 15.3 1.1	●じゃがいも、米、油、すりごま、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、●バター、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、にんじん、あおのり、●あおのり	牛乳 じゃがバター
16 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し	628.3 27.5 19 1.2	米、●強力粉、●三温糖、●油、●ごま、油、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、●ヨーグルト(無糖)、油揚げ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 ごまパン
17 金	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ レモンケーキ 乳酸菌飲料	661.4 18.9 20.4 1	米、●砂糖、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、大豆水煮缶	みかん缶、●もも缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、●粉かんでん、にんにく、レモン	牛乳 フルーツゼリー
20 月	焼きそば きゅうりとコーンのサラダ	547.1 16.4 19.1 1.9	焼きそばめん、●米、油、●油	●牛乳、豚肉、●鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、●たまねぎ、コーン缶、●にんじん、●グリーンピース(冷凍)、あおのり	牛乳 チキンライス
21 火	ごはん 鶏つくね 小松菜のごま和え	558.1 23.5 16.8 0.9	米、●マカロニ、●三温糖、パン粉、すりごま、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、●きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ、●干しぶどう	牛乳 あべかわマカロニ
22 水	わかめ御飯 鮭の野菜あんかけ 粉ふき芋 乳酸菌飲料	593.6 25.5 10.8 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、さけ	●オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、いんげん、●粉かんでん、あおのり、わかめ	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
27 月	青菜ごはん 豚肉のみそ炒め 野菜のきんぴら	603.3 24.3 16 1.2	米、●小麦粉、じゃがいも、しらたき、●三温糖、●油、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)	●オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ピーマン	牛乳 オレンジ蒸しパン
28 火	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 青菜としらすの煮浸し ヨーグルト	600.5 26.1 16.6 1.3	米、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	こまつな、●ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、しょうが、あおのり	牛乳 クラッカーサンド
29 水	ごはん ホキのカレーパン粉焼き コールスローサラダ	579.3 18.1 16.3 0.7	米、●小麦粉、●三温糖、●油、パン粉、油、三温糖	●牛乳、ホキ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、●もも缶	牛乳 桃のケーキ
30 木	ごはん 回鍋肉 パリパリ中華サラダ	572.8 22.8 14.5 1.3	米、●米、ぎょうざの皮、油、三温糖、●油	●牛乳、豚肉(もも)、●ツナ缶、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、●かつお節	もやし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、●こまつな、にんにく、しょうが	牛乳 ツナおかかごはん
31 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の煮物 乳酸菌飲料	587.5 23 15.4 0.9	米、●砂糖、油、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉、大豆水煮缶、油揚げ	●りんごゼリー、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリー(市販)

※仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。