

# 7月 献立表 幼児食

2022年 7月

軽野保育園

| 日付      | 献立名   |                                  | 食材名                            |  |   | 栄養価   |
|---------|---|----------------------------------|--------------------------------|--|---|---|
|         | 昼食  | おやつ<br>(○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                                  |   |
| 1<br>金  | わかめごはん<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>マカロニサラダ<br>豆腐とわかめと人参の味噌汁               | ○りんごジュース<br>◎ヨーグルト               | 木綿豆腐、牛乳                        | キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、乾燥わかめ、りんごジュース                           | 米、サラダ油、ツイストマカロニ                             | エネルギー 634kcal<br>たんぱく質 21.8g<br>脂質 26.2g<br>塩分 1.4g               |
| 4<br>月  | ごはん<br>かじきとズッキーニのソテー<br>じゃがいもと鶏肉の煮物<br>豆腐と小松菜のすまし汁              | ○オレンジジュース<br>◎シュガーラスク(パン)<br>◎牛乳 | かじき、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳               | しめじ、ズッキーニ、赤ピーマン、カットポテト、にんじん、こまつな                               | 米、小麦粉、食塩不使用バター、上白糖、しらす、食パン、有塩バター、グラニュー糖     | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 23.4g<br>脂質 18.1g<br>塩分 1.8g               |
| 5<br>火  | ごはん<br>ミートローフ(チーズ入り)<br>サラダ菜<br>トマトの中華サラダ<br>ほうれん草と麩と人参のすまし汁    | ○グレープジュース<br>◎牛乳<br>◎まがりせんべい     | 豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、卵、牛乳          | たまねぎ、ミックスベジタブル、サラダ菜、トマト、キャベツ、スイートコーン、ほうれん草、にんじん、乾燥わかめ          | 米、パン粉、サラダ油、上白糖、はるさめ、ごま油                     | エネルギー 551kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 15.3g<br>塩分 2.1g               |
| 6<br>水  | ごはん<br>豚肉とじゃが芋のオイスターソース炒め<br>ブロッコリーとツナのごまあえ<br>きゃべつとしめじの中華スープ   | ○野菜ジュース<br>◎牛乳<br>◎野菜蒸しケーキ       | 豚もも肉、牛乳、卵                      | たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、キャベツ、しめじ、にんじん                    | 米、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま、ホットケーキミックス、有塩バター | エネルギー 561kcal<br>たんぱく質 23.3g<br>脂質 16.7g<br>塩分 1.3g               |
| 7<br>木  | 冷やしサラダ中華<br>肉団子(和風)<br>ほうれん草とえのき茸のお浸し<br>セタゼリー                  | ○りんごジュース<br>◎牛乳<br>◎たいやき         | 豚ひき肉、牛乳                        | にんじん、きゅうり、長ねぎ、にんにく、トマト、レタス、ほうれん草、えのきたけ、りんごジュース                 | 上白糖、かたくり粉、中華めん、ごま油、セタゼリー                    | エネルギー 529kcal<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 15.4g<br>塩分 1.3g               |
| 8<br>金  | 夏野菜カレー<br>春雨サラダ<br>すいか  | ○パインジュース<br>◎スモア<br>◎牛乳          | 豚もも肉、牛乳                        | なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか、パイナップルジュース                     | 米、はるさめ、いりごま、上白糖、ごま油、小麦胚芽クラッカー               | エネルギー 602kcal<br>たんぱく質 18.7g<br>脂質 15.4g<br>塩分 2.7g               |
| 11<br>月 | ごはん<br>炒り鶏<br>ほうれん草と油揚げのごまあえ<br>カレースープ                          | ○オレンジジュース<br>◎パームケーキ<br>◎牛乳      | 鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、牛乳               | だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ                             | うるち米、さといも、上白糖、かたくり粉                         | エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 18.7g<br>脂質 12.6g<br>塩分 1.9g               |
| 12<br>火 | ごはん<br>タンダーチキン サラダ菜<br>ひじきの五目炒め煮 オレンジ<br>とうがんとすの味噌汁             | ○グレープジュース<br>◎パン<br>◎牛乳          | 鶏もも肉、ヨーグルト、油揚げ、牛乳              | にんにく、サラダ菜、干しひじき、にんじん、くきわかめ、とうがん、なす、オレンジ                        | 米、しらたき、上白糖                                  | エネルギー 400kcal<br>たんぱく質 18.2g<br>脂質 13.6g<br>塩分 1.7g               |
| 13<br>水 | 五目混ぜごはん<br>さわらのみそ照り焼き<br>切り干し大根と胡瓜のツナ和え<br>麩と小松菜のすまし汁           | ○野菜ジュース<br>◎野菜かりんとう<br>◎牛乳       | 鶏もも肉、油揚げ、さわら、牛乳                | しめじ、いんげん、にんじん、刻み昆布、切干しいんげん、きゅうり、こまつな                           | 米、上白糖、ごま油、野菜かりんとう                           | エネルギー 466kcal<br>たんぱく質 22.9g<br>脂質 16.2g<br>塩分 1.8g               |
| 14<br>木 | ごはん<br>生揚げと野菜のみそ炒め<br>コーンとブロッコリーのマヨネーズ和え<br>冬瓜の卵スープ             | ○りんごジュース<br>◎ビスケット<br>◎牛乳        | 厚揚げ、豚かた肉、卵、牛乳                  | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、スイートコーン、ブロッコリー(冷凍)、とうがん、乾燥わかめ、りんごジュース          | 米、上白糖、ごま油、かたくり粉                             | エネルギー 497kcal<br>たんぱく質 18.9g<br>脂質 18.7g<br>炭水化物 56.7g<br>塩分 1.2g |
| 15<br>金 | 夏祭り(やきそば、たこやき、ポテトバナナ、からあげ)                                      | ○パインジュース<br>◎シャーベット              | ウインナー からあげ、アイスクリーム             | パイナップルジュース きゃべつ にんじん ピーマン もやし                                  | 中華麺、フライドポテト、サラダ油、                           | エネルギー 860kcal<br>たんぱく質 23.6g<br>脂質 34.5g<br>塩分 2.0g               |
| 19<br>火 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き サラダ菜<br>ごぼうのきんぴら 洋梨缶<br>キャベツとわかめとほうれん草の中華スープ     | ○りんごジュース<br>◎黒糖蒸しパン<br>◎牛乳       | 豚かた肉、さつま揚げ、牛乳                  | しょうがおろし、たまねぎ、サラダ菜、ごぼう(ささがき)、にんじん、ほうれん草、乾燥わかめ、キャベツ、洋なし缶、りんごジュース | 米、しらたき、サラダ油、上白糖、かたくり粉、黒砂糖                   | エネルギー 514kcal<br>たんぱく質 18.3g<br>脂質 14.9g<br>塩分 1.6g               |
| 20<br>水 | ロールパン<br>コーンクリームコロッケ サラダ菜<br>コールスローサラダ<br>オクラ入りスープスパゲティ<br>フルーツ | ○オレンジジュース<br>◎フロズンゼリー            |                                | サラダ菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オクラ、メロン、みかん缶                       | ロールパン、サラダ油、上白糖、スパゲティ                        | エネルギー 431kcal<br>たんぱく質 8.7g<br>脂質 11.9g<br>塩分 0.7g                |
| 21<br>木 | ごはん<br>焼き魚(鮭) オレンジ<br>カレービーフン炒め<br>じゃがいもとキャベツのスープ               | ○グレープジュース<br>◎お麩ラスク<br>◎牛乳       | 甘塩さけ、牛乳                        | たまねぎ、にんじん、しいたけ、青ピーマン、キャベツ、オレンジ                                 | うるち米、ビーフン、ごま油、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油              | エネルギー 489kcal<br>たんぱく質 47.6g<br>脂質 13.7g<br>塩分 1.1g               |
| 22<br>金 | 茄子のミートソーススパゲティ<br>厚焼き卵<br>チキンサラダ                                | ○野菜ジュース<br>◎おにぎり<br>◎牛乳          | 豚ひき肉、粉チーズ、厚焼き卵、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳 | なす、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、ブロッコリー(冷凍)、レタス、大葉                    | スパゲティ、食塩不使用バター、小麦粉、上白糖、うるち米                 | エネルギー 589kcal<br>たんぱく質 26.2g<br>脂質 15.2g<br>塩分 1.3g               |
| 25<br>月 | ごはん<br>野菜とひじきのハンバーグ<br>生野菜<br>冬瓜と油揚げの煮物<br>卵スープ                 | ○パインジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳         | 鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、かにかま、牛乳   | たまねぎ、にんじん、干しひじき、いんげん、レタス、サニーレタス、とうがん、しめじ、長ねぎ、パイナップルジュース        | 米、上白糖、かたくり粉                                 | エネルギー 508kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 20.3g<br>炭水化物 64.0g<br>塩分 1.4g |
| 26<br>火 | ごはん<br>豚肉とたまねぎのカレー炒め<br>ほうれん草とよやしのかつお節和え<br>豆腐と油揚げとにんじんの味噌汁     | ○りんごジュース<br>◎フルーツ杏仁豆腐            | 豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、油揚げ             | たまねぎ、青ピーマン、もやし、ほうれん草、にんじん、りんごジュース、みかん缶、バナナ、りんご缶                | 米、かたくり粉、上白糖                                 | エネルギー 363kcal<br>たんぱく質 17.7g<br>脂質 7.4g<br>塩分 0.7g                |
| 27<br>水 | 夏野菜そうめん<br>ボークショウマイ<br>かぼちゃの煮物<br>甘夏缶                           | ○オレンジジュース<br>◎ツナと舞茸のおにぎり<br>◎牛乳  | 鶏ささみ、牛乳                        | トマト、きゅうり、乾燥わかめ、かぼちゃ、なつみかん缶、まいたけ、にんじん                           | そうめん、上白糖、ごま油、米                              | エネルギー 539kcal<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 8.6g<br>塩分 4.2g                |
| 28<br>木 | ごはん<br>魚の南蛮漬<br>マカロニとブロッコリーの和風和え<br>冬瓜とわかめの味噌汁                  | ○野菜ジュース<br>◎ビスケット<br>◎牛乳         | メバル、牛乳                         | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン、とうがん、乾燥わかめ                        | 米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、ごま油、ツイストマカロニ               | エネルギー 620kcal<br>たんぱく質 29.0g<br>脂質 18.1g<br>塩分 9.6g               |
| 29<br>金 | チキンカレーライス<br>春雨とひじきの和風サラダ<br>すいか                                | ○グレープジュース<br>◎パンキンマフィン<br>◎牛乳    | 鶏もも肉、牛乳                        | カットポテト、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、干しひじき、レタス、ブロッコリー(冷凍)、すいか              | 精白米、有塩バター、はるさめ                              | エネルギー 560kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 17.7g<br>塩分 2.0g               |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です