



いちご保育園献立表 2020年7月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	御飯、コーンスープ、ピーマンの細切り炒めきゅうりの昆布あえりんご	七分つき米、○食パン、○砂糖、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、○きな粉、○牛乳	りんご、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン缶、黄ピーマン、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ラスク
02 木	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、さばの焼きおろし煮、焼きかぼちゃほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、○七分つき米、ごま、油、砂糖、○油	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、○コーン缶、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きもちろこしおにぎり
03 金	中華丼(キャベツ)豆腐スープ(にら)きゅうりのゆかりあえゆでとうもろこし、すいか	七分つき米、○焼きそばめん、○ごま油、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○豚肉(肩)、◎牛乳	すいか、きゅうり、とうもろこし、○キャベツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、にら、ねぎ、○にんじん、○ピーマン、黒きくらげ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○焼きそば
04 土	ミートスパゲティーベジスープベビーチーズバナナ	マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
06 月	ロールパン、豆乳スープかれないのトマトソース煮ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)、りんご	○七分つき米、油、片栗粉、砂糖、○ごま油、ロールパン	○牛乳、豆乳、かれない、○しらす干し、ベーコン、○かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、トマト、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、○ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
07 火	七夕そうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、塩ゆで枝豆	干しそうめん、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	にんじん、とうもろこし、えだまめ、オクラ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、○かんでん、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○せんべい、○杏仁豆腐
08 水	御飯、とうがんのそぼろ汁、さけの塩焼き、ひじきの煮物、ヨーグルト	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、砂糖、○油、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、◎牛乳	とうがん、にんじん、さやえんどう、ひじき、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○芋もち
09 木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、マーボー豆腐、キャベツの香り漬け、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、○三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○みたらし団子
10 金	御飯、おかず汁、白身魚の香り蒸し、ゆでとうもろこし、キウイフルーツ	七分つき米、○フランクパン、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、とうもろこし、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○いちごスティック
11 土	チャーハン、豆腐スープ、ウインナー、ゆでブロッコリー、ミニトマト、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナー、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
13 月	御飯、じゃこねぎふりかけ、みそ汁(もやし・あげ)、豚しゃぶの玉ねぎソース、りんご	七分つき米、○砂糖、砂糖、米粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節、◎牛乳	りんご、○かぼちゃ、キャベツ、もやし、ズッキーニ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、○かんでん(粉)、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○かぼちやかん
14 火	御飯、貝だくさん汁(なす)、あじのマリネ粉ふき芋、納豆	七分つき米、じゃがいも、○米粉、油、○黒砂糖、砂糖、○油、米粉	○牛乳、あじ、挽きわり納豆、木綿豆腐、○豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、なす、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳、○米粉黒糖蒸しパン
15 水	御飯、豆腐スープ(にら)シュウマイ、春雨サラダ(ハム)、オレンジ	七分つき米、○ビーフン、しゅうまいの皮、片栗粉、はるさめ、砂糖、○油、○ごま油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、ハム、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、○たまねぎ、もやし、きゅうり、○にんじん、○ピーマン、にんじん、にら、○干しいたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○焼きビーフン





いちご保育園献立表 2020年7月



日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
16 木	ロールパン、コーンスープ、チキンソテー 野菜のトマト煮 塩ゆで枝豆	ロールパン、○米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ツナ油漬缶、バター、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、えだまめ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、なす、赤ピーマン、○こんぶ佃煮、マッシュルーム缶、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○昆布おにぎり
17 金	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、たらしの磯辺焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、バナナ	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、米粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たら、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
18 土	栄養いっぱい焼きそば わかめスープ、チーズ ウインナー(たこ) ミニトマト、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ウインナー、チーズ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、もやし、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
20 月	ドライカレー オニオンスープ マカロニサラダ	七分つき米、マカロニ、油、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、○ゼラチン、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、○パイナップル濃縮果汁、にんじん、きゅうり、○パイナップル、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○せんべい、○パイナップルゼリー
21 火	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、さばの焼きおろし煮、焼きかぼちゃ ほうれん草の塩ごま和え	七分つき米、○七分つき米、ごま、油、砂糖、○油	○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、○コーン缶、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○焼きもちこしおにぎり
22 水	御飯、コーンスープ(ねぎ)ピーマンの細切り炒め、きゅうりの昆布あえ りんご	七分つき米、○食パン、○砂糖、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、○きな粉、◎牛乳	りんご、クリームコーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、コーン缶、黄ピーマン、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ラスク(きな粉半分に変更)
25 土	ピラフ、コーンスープ(玉ねぎ)、チーズ、ミニトマト、バナナ	米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、ウインナー、チーズ、バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、コーン缶、にんじん、パセリ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
27 月	ロールパン、豆乳スープ かれのトマトソース煮 ゆでブロッコリー・にんじん、りんご	○七分つき米、油、片栗粉、砂糖、○ごま油、ロールパン	○牛乳、豆乳、かれい、○しらす干し、ベーコン、○かつお節、◎牛乳	りんご、たまねぎ、トマト、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、○ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○おにぎり(しらす・ねぎ)
28 火	彩そうめん、鶏の唐揚げ ゆでとうもろこし 塩ゆで枝豆	干しそうめん、○ホットケーキ粉、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○生クリーム、◎牛乳	にんじん、とうもろこし、えだまめ、オクラ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
29 水	御飯、とうがんのそぼろ汁、さけの塩焼き、ひじきの煮物(にんじん)、塩ゆで枝豆、ヨーグルト	○じゃがいも、七分つき米、○上新粉、砂糖、○油、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、◎牛乳	とうがん、えだまめ、にんじん、さやえんどう、ひじき、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○芋もち
30 木	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、マーボー豆腐、キャベツの香り揚げ、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○白玉粉、○三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎牛乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○みたらし団子
31 金	御飯、おかず汁、白身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、ゆでとうもろこし、キウイフルーツ	七分つき米、○フランクパン、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キウイフルーツ、とうもろこし、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○いちごスティック

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー572kcal タンパク質23.2g 脂質16.4g カルシウム254mg 塩分1.9g 鉄分2.3 食物繊維：4.5
	1-2歳児：エネルギー490kcal タンパク質19.6g 脂質14.0g カルシウム243mg 塩分1.7g 鉄分：1.8 食物繊維：3.4