

献立表

平成27年7月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食	
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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		
1	水	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 にんじんとえのきの中華サラダ ほうれん草とコーンのソテー	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	ロールパン 三温糖 パン粉 油 ごま油 ごま 中華めん	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	トマト キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきだけ ほうれん草 とうもろこし缶 もやし	炊き込みごはん
2	木	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き 三色ごま和え さつま芋の甘煮	パンケーキ 牛乳 パンケーキ 牛乳	胚芽米 麩 マヨネーズ 三温糖 ごま さつま芋 薄力粉 パター	煮干し かつお節 みそ 鮭 チーズ 卵 牛乳	大根 しめじ 万能ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん パインアップル缶	ジャムサンド
3	金	カレースパゲティ わかめスープ フレンチサラダ	チーズドック 牛乳 チーズドック スープ 牛乳	スパゲティ 油 ごま 三温糖 コッパン	豚ひき肉 わかめ チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 ねぎ キャベツ レタス きゅうり みかん缶	マーガリンサンド
4	土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 胚芽米	水煮大豆 豚ひき肉 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
6	月	春雨と野菜の丼 みそ汁 大豆とつなのサラダ	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	胚芽米 春雨 ごま油 三温糖 マヨネーズ ごま 薄力粉 パター	豚もも肉 豆腐 わかめ 煮干し かつお節 みそ 牛乳 生クリーム	椎茸 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	ジャムサンド
7	火	とうもろこしご飯 そうめん汁 ミートボール 二色びたし 南瓜の甘煮	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 パター そうめん 麩 パン粉 油 三温糖 片栗粉	かつお節 こんぶ 豚ひき肉 卵	とうもろこし缶 オクラ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 南瓜	炊き込みごはん
8	水	きつねうどん 肉じゃが	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	うどん 三温糖 じゃが芋 油 胚芽米	油揚げ こんぶ かつお節 豚もも肉 鶏もも肉 牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ いんげん ミックスベジタブル	マーガリンサンド
9	木	レーズンボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜サラダ 粉ふき芋	牛乳かん クラッカー 麦茶 牛乳かん クラッカー 麦茶	ロールパン 三温糖 油 さつま芋 クラッカー	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 寒天	ズッキーニ にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかん缶	炊き込みごはん
10	金	わかめごはん みそ汁 煮魚 コールスローサラダ にんじんの甘煮	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 マヨネーズ 薄力粉	わかめ 煮干し かつお節 みそ かじき 卵 牛乳	なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし缶 にんじん	ジャムサンド
11	土	ミートソーススパゲティ チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 食パン	豚ひき肉 粉チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
13	月	コッパン 夏野菜のミネストローネ 鮭のムニエル ポテトサラダ ミックススロー	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	コッパン パター 薄力粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽米 じゃが芋	水煮大豆 鮭 つな缶 牛乳	玉ねぎ ズッキーニ なす 南瓜 トマト缶 にんじん きゅうり みつ葉	マーガリンサンド
14	火	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしサラダ 南瓜のミルク煮	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	胚芽米 三温糖 油 ごま油 バター 薄力粉	かつお節 煮干し みそ 豚ロース肉 油揚げ 牛乳 卵	玉ねぎ えのきだけ もやし きゅうり にんじん 南瓜 バナナ	炊き込みごはん
15	水	きなこサンド きのコスープ 豆腐とつなのナゲット きんぴらごぼう ブロッコリーのナムル風	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン 片栗粉 マヨネーズ ごま 油	きなこ 豆腐 つな缶 卵 しらす干し 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ にんじん いんげん ごぼう ブロッコリー	炊き込みごはん
16	木	肉うどん 切干大根サラダ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	うどん 油 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 こんぶ かつお節 ロースハム 牛乳	ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん	炊き込みごはん
17	金	ポークハヤシライス コンソメスープ 和風サラダ	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	胚芽米 油 パター 麩 三温糖 薄力粉	豚もも肉 わかめ つな缶 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト グリーンピース チンゲン菜 キャベツ きゅうり	ジャムサンド
18	土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 バター 胚芽米	水煮大豆 豚ひき肉 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー	焼きおにぎり
21	火	ごはん みそ汁 焼き魚(ししゃも) 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん	つな揚げ 牛乳 つな揚げ 牛乳	胚芽米 三温糖 油 春巻きの皮 マヨネーズ	豆腐 煮干し かつお節 みそ ししゃも 高野豆腐 つな缶 牛乳	万能ねぎ 玉ねぎ にんじん 椎茸 グリンピース いんげん	炊き込みごはん
22	水	冷やし中華 たまごスープ 一口がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え	りんごゼリー 麦茶 アイスクリーム 麦茶	中華めん 三温糖 ごま油 ごま	ロースハム たまご がんもどき アイスクリーム	レタス きゅうり とうもろこし缶 ねぎ ブロッコリー りんごジュース	マーガリンサンド
23	木	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 切り昆布の煮付け 塩もみキャベツ	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	胚芽米 三温糖 油 薄力粉	わかめ かつお節 こんぶ さわら みそ 刻み昆布 焼き竹輪 ウインナー	しめじ にんじん キャベツ きゅうり	炊き込みごはん
24	金	キャラパン マカロニスー 鶏肉のパン粉焼き 青菜ソテー ごぼうサラダ	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ロールパン マカロニ パン粉 油 パター ごま マヨネーズ 胚芽米	鶏もも肉 ベーコン 焼き豚 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム缶 とうもろこし缶 ごぼう しめじ ねぎ	ジャムサンド
25	土	ミートソーススパゲティ チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 食パン	豚ひき肉 粉チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
27	月	牛乳パン 冬瓜スープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	ロールパン 片栗粉 油 じゃが芋 パター 三温糖 胚芽米 薄力粉	鶏ひき肉 かじき ロースハム チーズ 牛乳	冬瓜 なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 いんげん ブロッコリー ピーマン	マーガリンサンド
28	火	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 切干大根の煮付け きゅうりとちくわの甘酢和え	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	胚芽米 さつま芋 油 三温糖 薄力粉 パター	煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 刻み昆布 油揚げ 焼き竹輪	玉ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり オレンジジュース	炊き込みごはん
29	水	夏野菜カレーライス コンソメスープ コーンサラダ	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶 ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	胚芽米 油 パター 麩 三温糖 ビスケット	豚もも肉 寒天	キャベツ 玉ねぎ にんじん なす 南瓜 ピーマン 大根 レタス きゅうり とうもろこし缶	ジャムサンド
30	木	ジャムサンド えのきと野菜のスー ハンバーグ マカロニサラダ キャベツソテー	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	食パン パン粉 油 バター マカロニ マヨネーズ さつま芋 三温糖	豚ひき肉 たまご 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん えのきだけ みかん缶 きゅうり キャベツ	炊き込みごはん
31	金	ごはん すまし汁 揚げ煮魚 ナムル いんげんおかか和え	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 スパゲティ	かつお節 こんぶ さわら かつお節 豚もも肉 牛乳	なす 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん いんげん ピーマン	マーガリンサンド

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きません。
☆7日はお誕生日おやつです。

	1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児		511	20.2	17.7
幼児		556	21.4	18.5