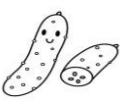



2021年07月

献立表

3歳未満児

ふたば保育園

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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						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	木	ごはん パイナップル タンダーリーチキン アスパラサラダ 味噌汁	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、玄米、三温糖、米こうじ、油	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、栄養だし	パイナップル、キャベツ、ごまつな、アスパラガス、にんじん、ごま、レモン、のり、にんにく、しょうが	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 131 mg	15	木	ごはん パイナップル ピーマンの細切り炒め トマトと水菜のみそマヨサラダ 味噌汁	おこめパフ 甘酒アイス	白米、玄米、はるさめ、油、マヨネーズ イブ調味料、片栗粉	豚ロース細切り、豆腐、豆乳、みそ、ちりめんじゃこ、栄養だし	トマト、パイナップル、ピーマン、なめこ、パプリカ、みずな、にんじん	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 98 mg		
2	金	ごはん スイカ カレイの磯辺焼き ごま和え 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	白米、米粉、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、生揚げ、みそ、栄養だし	スイカ、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、ごま、あおのり	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 219 mg	16	金	ごはん スイカ 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	ピラフ 煮干し 豆乳	白米、玄米、ビーフン、油、三温糖、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、豆腐、みそ、栄養だし、煮干し	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごまつな、ねぎ、コーン、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 243 mg		
5	月	ごはん オレンジ めかじきの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	パイナップルケーキ 豆乳	白米、玄米、コーンフレーク、マヨネーズ タイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、三温糖、片栗粉、油	豆乳、メカジキ、ツナ缶、みそ、煮干し、かつお節、凍り豆腐、栄養だし	オレンジ、にら、キャベツ、しめじ、胡瓜、にんじん、ごま、しょうが、あおのり	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 193 mg	19	月	ごはん オレンジ 鮭の香り焼き ひじきの煮付け 味噌汁	フルーツ豆乳グルト 麦茶	白米、玄米、砂糖、三温糖、ごま油	豆乳グルト、生鮭、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、みかん、キャベツ、パイナップル、しめじ、にんじん、いんげん、ひじき、あおのり、にんにく	エネルギー 343 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 130 mg		
6	火	ごはん パイナップル 鶏肉のマーマレード焼き 磯和え 味噌汁	きんぴらおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、ごま油、砂糖	豆乳、鶏肉、煮干し、みそ、凍り豆腐、栄養だし	ごまつな、パイナップル、キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、マーマレード、のり、ごま	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 278 mg	20	火	ごはん パイナップル 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、煮干し、みそ、栄養だし	パイナップル、キャベツ、ねぎ、ごまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごま、ごま、しょうが	エネルギー 479 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 302 mg		
7	水	三色そばろ井 納豆和え(玉葱) 七夕そうめん汁 メロン	クラッシュゼリー せんべい 豆乳	白米、玄米、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油	豆乳、納豆、鶏ひき肉、しらす干し、凍り豆腐、かつお節、栄養だし、豆腐麺	りんごジュース、メロン、にんじん、みかん、たまねぎ、ごまつな、オクラ、パイナップル、かんでん、しょうが	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 173 mg	21	水	キーマカレーライス 酢味噌和え スイカ	味噌じゃが りんごジュース	じゃがいも、白米、玄米、三温糖、オリーブ油、油、ごま油	豚ひき肉、さき身、みそ	たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、なす、セロリ、きゅうり、ホールトマト、かぼちゃ、にんにく、しょうが、わかめ、りんごジュース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 74 mg		
8	木	ごはん オレンジ 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	ミートマカロニ 豆乳	白米、グルテンフリーマカロニ、玄米、三温糖、油、ごま油、オリーブ油	豆乳、豚ロース小間切れ、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、粉豆腐	キャベツ、オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、いんげん、にんにく、しょうが	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 142 mg	26	月	ごはん オレンジ 肉じゃが 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	茹でとうもろこし 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、油、三温糖	豆乳、納豆、豚ロース小間切れ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、モロヘイヤ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、えのきたけ、いんげん、ごま、あおのり、わかめ、とうもろこし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 222 mg		
9	金	ごはん スイカ 魚の南蛮漬け ジャーマンポテ 味噌汁	黒糖蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、じゃがいも、米粉、玄米、油、黒砂糖、片栗粉	豆乳、みそ、ベーコン、栄養だし、ムキカレイ	すいか、たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんじん、ピーマン、コーン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 115 mg	27	火	ごはん パイナップル 茄子のミートグラタン ひじきのサラダ スープ	ツナコーンのマフィン 豆乳	白米、米粉、玄米、グルテンフリー マカロニ、ごま油、オリーブ油、油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ツナ缶、大豆粉	なす、パイナップル、たまねぎ、オクラ、コーン、もやし、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、マッシュルーム、パプリカ、ひじき、ごま	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 166 mg		
12	月	ごはん オレンジ 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	茹でとうもろこし 豆乳	白米、玄米、三温糖、塩こうじ、ごま油	豆乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	オレンジ、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、のり、あおのり、とうもろこし	エネルギー 406 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 196 mg	28	水	ごはん メロン 白身魚のごま味噌焼き お浸し 清し汁	きな粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、玄米、三温糖、油	豆乳、ムキカレイ、豆腐、きな粉、みそ、かつお節	メロン、ごまつな、キャベツ、しめじ、ねぎ、にんじん、ごま、しょうが	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.3 g カルシウム 189 mg		
13	火	ごはん メロン 肉豆腐 にんじんのじゃこ納豆和え 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	白米、玄米、黒砂糖、くず粉、砂糖	豆乳、豆腐、豚肉、納豆、しらす干し、みそ、きな粉、栄養だし	メロン、にんじん、にら、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごまつな、えのきたけ、いんげん、ごま	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.0 g カルシウム 238 mg	29	木	ごはん スイカ ハンバーグ フレンチサラダ 味噌汁	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	白米、玄米、油、オリーブ油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、凍り豆腐、煮干し、豆乳、みそ、栄養だし	すいか、たまねぎ、なす、キャベツ、りんご、みかん、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、きゅうり、レーズン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 250 mg		
14	水	ごはん スイカ メバルの煮付け 更紗炒め 味噌汁	鮭おにぎり 豆乳	白米、じゃがいも、玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、めばる、さけ、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし	すいか、なす、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、ごま	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 131 mg	30	金	ごはん オレンジ ポークビーンズ しらす和え 味噌汁	マスカットゼリー せんべい 豆乳	じゃがいも、白米、玄米、油、三温糖	豆乳、豚肉、いんげんまめ、しらす干し、ベーコン、みそ、栄養だし	たまねぎ、ごまつな、オレンジ、キャベツ、にんじん、いんげん、トマトピューレ、わかめ、にんにく	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 195 mg		
★旬の物★ めばる・メカジキ・茄子・胡瓜・ピーマン・おくら・インゲン・モロヘイヤ・とうもろこし・スイカ・メロンなど				 <ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を3割程混ぜて炊いています。 				1か月の平均栄養量(給食・おやつ含む)		エネルギー 455 kcal	たんぱく質 21.0 g	脂質 13.6 g	塩分 1.6 g	鉄 4.3 mg	カルシウム 182 mg	ビタミンC 30 mg	食物繊維 4.2 g