

2022年07月

# 献立表

3歳以上児

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	金	ごはん オレンジ 家常豆腐 ししゃものみりん干し スープ	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース小間切れ、ししゃも、みそ、煮干し	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、オクラ、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 344 mg	15	金	ごはん パイナップル 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	おこめパフ 甘酒アイス	白米、発芽玄米、ビーフン、油、三温糖、ごま油	鶏レバー、豚ひき肉、豆乳、みそ、凍り豆腐、栄養だし	パイナップル、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 109 mg
4	月	ごはん グレープフルーツ 鮭の香り焼き マカロニサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ、油、黒砂糖、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐、ツナ缶、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、しめじ、きゅうり、こまつな、にんじん、ごま、あおのり、にんにく	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 186 mg	19	火	カレーライス 酢味噌和え スイカ	ポップコーン りんごジュース	じゃがいも、白米、発芽玄米、とうもろこし、油、三温糖、ごま油、オリーブ油	豚ロース小間切れ、豆乳、鶏ささ身、みそ	りんごジュース、たまねぎ、すいか、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、にんにく、しょうが、わかめ、とうもろこし	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 53 mg
5	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	みそ焼きおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米	豆乳、鶏肉、みそ、栄養だし	パイナップル、こまつな、キャベツ、にら、えのきたけ、にんじん、マーマレード、のり、ごま	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 138 mg	20	水	ごはん パイナップル 飛竜頭 しらす納豆 味噌汁	味噌かんぶら 豆乳	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、なごいも、片栗粉、三温糖	豆乳、豆腐、納豆、さけ、みそ、しらす干し、栄養だし、かつお節、煮干し	パイナップル、オクラ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、ごま、ひじき、わかめ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.3 g カルシウム 209 mg
6	水	ごはん スイカ 魚の南蛮漬け ジャーマンポテト 味噌汁	クラッシュゼリー おしゃぶり昆布 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	豆乳、鰹の三枚おろし、ベーコンスライス、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんごジュース、すいか、たまねぎ、みかん、パイナップル、こまつな、にんじん、ピーマン、コーン、こんぶ、わかめ、アガー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 140 mg	21	木	ごはん オレンジ 鶏肉の葱塩焼き じゃこサラダ 味噌汁	チャーハンおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、ごま油	豆乳、鶏肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、しらす干し、みそ、煮干し、栄養だし	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、ごま、ひじき、しょうが、しいたけ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 279 mg
7	木	豚丼 焼きかぼちゃ 七夕そうめん汁 メロン	鮭おにぎり 煮干し 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、ビーフン、油、片栗粉	豆乳、豚肉、さけ、煮干し	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、オクラ、えのきたけ、ねぎ、ごま、しそ、にんにく、しょうが	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 164 mg	22	金	ごはん スイカ 豚肉のニラ炒め 南瓜の含め煮 味噌汁	キャロットケーキ 豆乳	白米、発芽玄米、油、米粉、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、豆腐、豆乳、大豆、凍り豆腐、みそ	すいか、かぼちゃ、にんじん、にら、たまねぎ、オクラ、もやし、しめじ、マーマレード	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 179 mg
8	金	ごはん オレンジ 大豆のカレー煮 白子和え 味噌汁	パイナップルケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、大豆、豚ロース小間切れ、生揚げ、しらす干し、みそ、栄養だし	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、パイナップル、キャベツ、しめじ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 266 mg	25	月	ごはん グレープフルーツ カレーの磯辺焼き ごま和え 味噌汁	じゃこ葱おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、じゃがいも、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豆乳、ムキカレイ、生揚げ、しらす干し、みそ、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、なす、いんげん、にんじん、ごま、ねぎ、あおのり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 252 mg
11	月	ごはん スイカ 茄子のミートグラタン ひじきのサラダ スープ	茹でとうもろこし おしゃぶり昆布 豆乳	白米、発芽玄米、グルテンフリー マカロニ、油、ごま油、三温糖	豆乳、豚ひき肉、栄養だし、かつお節、凍り豆腐	とうもろこし、なす、すいか、たまねぎ、オクラ、もやし、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、ひじき、ごま、こんぶ、あおのり	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 185 mg	26	火	ごはん パイナップル タンダーチキン インゲンサラダ 味噌汁	黒糖ゼリー おしゃぶり昆布 豆乳	白米、黒砂糖、発芽玄米、三温糖、油、米こうじ	豆乳、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉、栄養だし	パイナップル、キャベツ、こまつな、いんげん、にんじん、こんぶ、ごま、レモン、にんにく、しょうが、アガー、のり	エネルギー 427 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 180 mg
12	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き メロン 切干大根の煮付け 納豆和え	塩こんぶおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、米こうじ	豆乳、鶏肉、豆腐、納豆、煮干し、みそ、油揚げ、栄養だし、かつお節	メロン、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、塩こんぶ、ごま、のり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 373 mg	27	水	ごはん スイカ 肉じゃが 納豆和え(モロヘイヤ) 味噌汁	カレーおにぎり 煮干し 豆乳	白米、じゃがいも、発芽玄米、油、オリーブ油、三温糖	豆乳、豚ロース小間切れ、納豆、しらす干し、豚ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし	すいか、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん、キャベツ、しらたき、えのきたけ、いんげん、グリーンピース、レーズン、ごま、わかめ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 279 mg
13	水	ごはん グレープフルーツ メバルの煮付け 更紗炒め 味噌汁	黄桃ケーキ 豆乳	じゃがいも、白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、めばる、ベーコン、みそ、油揚げ、栄養だし	グレープフルーツ、なす、もも、にんじん、たまねぎ、ピーマン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 133 mg	28	木	ごはん オレンジ 鍋肉 高野豆腐の含め煮 スープ	きな粉蒸しパン 甘酒入り豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、凍り豆腐、きな粉、みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、コーン、いんげん、にんにく、しょうが	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 156 mg
14	木	ごはん スイカ 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	ピラフ 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、油、はるさめ、片栗粉	豆乳、豚ロース細切り、豆腐、みそ、ちりめんじゃこ、栄養だし	トマト、すいか、ピーマン、にんじん、なめこ、パプリカ、みずな、たまねぎ、コーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 130 mg	29	金	ごはん メロン さけのマヨネーズ風味焼き なすと豚肉の炒め煮 味噌汁	コーンフレークおこし 豆乳	白米、発芽玄米、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料、油、三温糖	豆乳、生鮭、豚ひき肉、みそ、凍り豆腐、みそ、栄養だし	メロン、なす、たまねぎ、こまつな、パプリカ、ピーマン、ごま	エネルギー 479 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 184 mg

<p>★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</p> 	<p>・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。</p> 	1か月の平均栄養量 (給食・おやつ含む)		エネルギー	534 kcal	鉄	4.3 mg
		たんぱく質	25.0 g	カルシウム	197 mg		
		脂質	16.5 g	ビタミンC	37 mg		
		塩分	1.9 g	食物繊維	6.3 g		