

# 2021年7月 プライトキッズ大鋸保育園予定献立表

日	曜日	朝食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	補食 (材料名)
			熱や力になるもの	血のめぐりよくなるもの	体の温まりを助けるもの							
1	木	ご飯 厚焼き卵 夏野菜の味噌炒め わかめスープ	米 油・砂糖 ごま・ごま油 じゃが芋・小麦粉・砂糖・バター・BP	鶏肉・豆腐・卵 味噌 わかめ 牛乳・豆腐・粉チーズ	人参・玉ねぎ なす・ズッキーニ・パプリカ 長ねぎ	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 じゃがいもソフトクッキー	566 Kcal	17.8 g	17.5 g	267 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
2	金	麦ご飯 回鍋肉 ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 ごま油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油・ブルーベリージャム	豚肉 味噌 牛乳・ヨーグルト	長ねぎ・キャベツ・ピーマン・にんにく 人参・もやし・ほうれん草 小松菜・しめじ・小ねぎ	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 ヨーグルトパン	511 Kcal	18.6 g	12.3 g	258 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
3	土	うどん 野菜炒め ゼリー	うどん 油 ゼリー ココアバナナワッフル	鶏肉 かまぼこ	しめじ・ほうれん草 チンゲン菜・キャベツ 人参	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ココアバナナワッフル	353 Kcal	13.2 g	9.1 g	80 mg	1.0 g	麦茶・せんべい
5	月	ご飯 八宝菜 ひじきサラダ 絹さやとコーンのスープ	米 ごま油・片栗粉 小麦粉・ソース	豚肉 鶏肉・ひじき	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・たけのこ・きくらげ きゅうり・人参・コーン・絹さや キャベツ	麦茶 かぼちゃせんべい 牛乳 納豆お好み焼き	446 Kcal	21.0 g	11.6 g	217 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
6	火	ご飯 魚の野菜あんかけ しらすサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま 小麦粉・BP・砂糖・油	たら しらす 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜 キャベツ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 きな粉蒸しパン	489 Kcal	21.2 g	11.2 g	270 mg	2.8 g	麦茶・せんべい
7	水	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーとカニカマのサラダ オクラと人参のスープ	米 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 カニカマ	ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり オクラ・人参 パイン缶・みかん缶	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 フルーツポンチ	472 Kcal	19.7 g	16.1 g	217 mg	1.2 g	麦茶・クラッカー
8	木	ご飯 厚揚げのカレー炒め カルシウムサラダ なめこの味噌汁	米 油・片栗粉・カレー粉 砂糖	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 なめこ・長ねぎ とうもろこし	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 とうもろこし	507 Kcal	22.8 g	15.9 g	389 mg	2.7 g	麦茶・せんべい
9	金	ご飯 炒り鶏 千草和え 茄子の味噌汁	米 砂糖・こんにやく 小麦粉・ごま・砂糖・油	鶏肉・さつま揚げ かまぼこ 味噌 牛乳	人参・たけのこ・ごぼう キャベツ・きゅうり・パプリカ なす	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 白ごまクッキー	533 Kcal	19.2 g	15.6 g	231 mg	1.6 g	麦茶・クラッカー
10	土	麻婆丼 もやしの中華サラダ オレンジ	米 ごま油・片栗粉・砂糖 ミニたい焼き	豚肉・豆腐・味噌	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・ピーマン オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ミニたい焼き	312 Kcal	9.9 g	5.9 g	54 mg	0.7 g	麦茶・せんべい
12	月	ご飯 カレーの味噌焼き 小松菜のおかか和え ほうれん草と豆腐のすまし汁	米 砂糖 麩 バター・砂糖・小麦粉・BP・コーンフレーク	カレー・味噌 かつお節 豆腐 牛乳・卵	人参・小松菜 ほうれん草	麦茶 かぼちゃせんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	471 Kcal	18.1 g	12.9 g	242 mg	1.2 g	麦茶・クラッカー
13	火	麦ご飯 五目煮 切干大根のサラダ かき玉味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油・こんにやく マヨネーズ・砂糖 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	豚肉・昆布・さつま揚げ ツナ 卵・味噌 牛乳・豆腐	人参・ごぼう 切干大根・きゅうり・コーン 長ねぎ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 豆腐ココア蒸しパン	529 Kcal	18.1 g	15.2 g	203 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
14	水	かぼちゃのカレーライス しらすサラダ バナナ	米・押麦・カレーフレーク 油・砂糖 麦ふあ	豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ・人参・かぼちゃ キャベツ・きゅうり バナナ スイカ	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 スイカ・麦ふあ	488 Kcal	17.7 g	13.3 g	195 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
15	木	ご飯 つくね焼き 夏野菜炒め キャベツとほうれん草のスープ	米 パン粉・油・砂糖 米・ごま	鶏肉・おから・卵 豚肉・かつお節 ツナ・醤油	玉ねぎ・生姜 なす・ズッキーニ・玉ねぎ ほうれん草・キャベツ	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 炊き込みツナごはん	525 Kcal	22.8 g	17.2 g	373 mg	5.7 g	麦茶・せんべい
16	金	麦ご飯 鶏と野菜のケチャップ炒め ナムル 小松菜としめじのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖・ケチャップ ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・ほうれん草・小松菜 しめじ・小ねぎ	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 ちんすこう	486 Kcal	17.8 g	13.0 g	180 mg	0.9 g	麦茶・クラッカー
17	土	焼肉丼 磯香和え オレンジ	米 油・砂糖・ごま油・ごま ココアバナナワッフル	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・絹さや もやし・キャベツ オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ココアバナナワッフル	352 Kcal	12.0 g	7.9 g	55 mg	0.6 g	麦茶・せんべい
19	月	ご飯 豆腐の中華煮 春雨サラダ えのきとわかめのスープ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま 砂糖・あんぱんまんペーパーせんべい	豚肉・豆腐 鶏肉・春雨 わかめ 牛乳・寒天	たけのこ・青梗菜・きくらげ きゅうり・人参 えのき さつま芋	麦茶 かぼちゃせんべい 牛乳 さつま芋ようかん・おせんべい	463 Kcal	16.6 g	11.7 g	211 mg	0.7 g	麦茶・クラッカー
20	火	ご飯 白身魚の西京焼き ひじきの含め煮 けんちん汁	米 砂糖・油 里芋 米	鶏肉・おから・卵 味噌 カニカマ	人参 大根・ごぼう・小松菜 えのき・しめじ・まいたけ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 きのこご飯	478 Kcal	18.2 g	9.1 g	240 mg	1.2 g	麦茶・せんべい
21	水	ご飯 鶏の味噌焼き ブロッコリーとカニカマのサラダ ポトスープ	じゃがいも・マヨネーズ コーンフレーク	鶏肉・味噌 カニカマ	きゅうり・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・人参 レーズン	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 ヨーグルトコーンフレーク	502 Kcal	20.4 g	16.1 g	230 mg	1.6 g	麦茶・クラッカー
24	土	中華丼 胡麻和え オレンジ	米 砂糖・ごま油 ミニたい焼き	豚肉 竹輪	人参・玉ねぎ・青梗菜・きくらげ ほうれん草 オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ミニたい焼き	321 Kcal	14.3 g	4.6 g	85 mg	0.9 g	麦茶・せんべい
26	月	トマトとなすのカレーライス もやしの中華風サラダ ヨーグルト	米・押麦・カレーフレーク ごま油・砂糖 小麦粉・BP・バター・砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 もやし・キャベツ・ピーマン もも缶	麦茶 かぼちゃせんべい 牛乳 ピーチケーキ	464 Kcal	21.7 g	13.1 g	216 mg	1.4 g	麦茶・クラッカー
27	火	麦ご飯 五目煮 納豆和え なめこ豆腐の味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油・こんにやく 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉・さつま揚げ・昆布 納豆 豆腐・味噌 牛乳・卵・魚肉ソーセージ	人参・ごぼう オクラ・ほうれん草 なめこ	麦茶 かぼちゃポーロ 牛乳 アメリカンドック風ケーキ	485 Kcal	20.1 g	11.1 g	243 mg	1.2 g	麦茶・せんべい
28	水	ご飯 つくね焼き コールスロー 小松菜としめじのすまし汁	米 パン粉・ごま・砂糖 マヨネーズ 麦ふあ	鶏肉・おから・卵 鶏肉 牛乳	玉ねぎ・生姜・小ねぎ キャベツ・きゅうり 小松菜・しめじ スイカ	麦茶 にんじんせんべい 牛乳 スイカ・麦ふあ	450 Kcal	19.0 g	14.2 g	208 mg	0.7 g	麦茶・クラッカー
29	木	ご飯 厚揚げの野菜炒め カルシウムサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・片栗粉 ごま 食パン	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 キャベツ・玉ねぎ とうもろこし	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 とうもろこし	500 Kcal	22.2 g	15.7 g	339 mg	1.1 g	麦茶・せんべい
30	金	食パン 白身魚の磯マヨ焼き さっぱりポトサラダ マカロニスープ	マヨネーズ じゃが芋・砂糖 米	ツナ缶 マカロニ・ウインナー 牛乳・鮭	きゅうり・人参 玉ねぎ・トマト缶	麦茶 ハイハイ野菜 牛乳 鮭のおにぎり	505 Kcal	20.8 g	14.8 g	171 mg	1.5 g	麦茶・クラッカー
31	土	和風あんかけ丼 えのきとわかめの味噌汁 オレンジ	米・砂糖 ココアバナナワッフル	豚肉 わかめ・味噌	人参・玉ねぎ・青梗菜 えのき オレンジ	麦茶 のりわかめせんべい 麦茶 ココアバナナワッフル	330 Kcal	12.0 g	4.3 g	59 mg	0.8 g	麦茶・せんべい

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。  
 \*栄養価は上段が0~2才児（午前おやつ）、下段が3~5才児（午後おやつ）となっております。  
 \*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 \*保育園では色々な食材を使用しております。献立の材料名をご買いただき、食べたことのない食材は事前にご家庭でお試下さい。

給食栄養平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	494	19.7	13.9	245	1.6
3歳以上児	582	23.7	16.6	276	1.5