



令和2年7月 給食献立表

あい保育園 祇園

3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(水)	アップルゼリー 牛乳	枝豆チーズパン 鶏肉のトマト煮 もやしサラダ コンソメスープ	海苔巻きむすび 牛乳	寒天 牛乳 卵 チーズ 鶏肉 のり	三温糖 強力粉 バター オリーブ油 マヨネーズ ごま 米	アップルジュース えだまめ キャベツ にんじん トマト たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	483kcal 16.8g	584kcal 20.0g
2(木)	ミルク蒸しケーキ 牛乳	ごはん 豚肉の梅肉炒め キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁	ポックスクッキー 牛乳	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき 豆腐 卵	薄力粉 三温糖 米 マヨネーズ バター	たまねぎ 梅干し キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	517kcal 16.4g	602kcal 18.3g
3(金)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん 夏野菜オムレツ コールスローサラダ コーンポタージュ	バナナ パウンドケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 卵 ひじき ベーコン	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 マヨネーズ 薄力粉 バター	えだまめ たまねぎ トマト かぼちゃ キャベツ にんじん みかん缶 どうもろこし バナナ	495kcal 16.2g	591kcal 18.0g
4(土)	ころころさつま芋 牛乳	冷やしきつねうどん 切干大根の中華和え メロン	和風お焼き 牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ わかめ のり チーズ	さつまいも 三温糖 うどん 白ゴマ ごま油 米	ねぎ 切り干し大根 にんじん きゅうり メロン たまねぎ	489kcal 16.4g	579kcal 19.3g
6(月)	きな粉がけ 牛乳寒天	ゆかりご飯 魚のピカタ ほうれん草の胡麻和え とろろ昆布のすまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 たら 卵 チーズ ひじき とろろ昆布 かつお節 豆腐	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 白ゴマ 三温糖	青じそ ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ みつば	433kcal 15.7g	574kcal 21.7g
7(火)	ココアトースト 牛乳	お星さまカレー サラダそうめん スイカ	セタゼリー いりこ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ゼラチン 寒天 煮干し	食パン バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも そうめん	にんじん たまねぎ オクラ きゅうり すいか オレンジジュース	496kcal 16.6g	574kcal 18.5g
8(水)	豆腐きな粉もち 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 若布の味噌汁	いちじく パウンドケーキ 牛乳	豆腐 きな粉 牛乳 豚肉 大豆 ひじき 油あげ わかめ 卵	三温糖 かたくり粉 米 サラダ油 こんにやく ホットケーキミックス バター	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ いちじく	507kcal 17.5g	599kcal 18.9g
9(木)	グレープゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉のうめしそ焼き きやべつのはちま和え 冬瓜のすまし汁	ポテトピザ 牛乳	ゼラチン 牛乳 鶏肉 塩昆布 ウイナー チーズ	三温糖 米 サラダ油 強力粉 マヨネーズ じゃがいも	グレープジュース 青じそ 梅干し キャベツ にんじん とうもろこし もやし ねぎ	481kcal 16.7g	574kcal 19.3g
10(金)	リンゴの コンポート 牛乳	夏野菜冷製バスタ トマト カットコーン 茄子の味噌汁	マールーカオ 牛乳	牛乳 豚肉 卵	三温糖 スパゲティ オリーブ油 コーンスターチ 薄力粉 バター	りんご レモン トマト オクラ きゅうり バジル とうもろこし なす たまねぎ ねぎ レーズン	480kcal 15.9g	574kcal 18.9g
11(土)	じゃがバター 牛乳	ピリ辛丼 ゴーヤチャンプルー りんご	コーン蒸しケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐 鶏肉 かつお節	じゃがいも 無塩バター 米 三温糖 薄力粉	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ にかうり りんご コーン	499kcal 16.7g	576kcal 19.4g
13(月)	マカロニみたらし 牛乳	焼きそば 高野豆腐のサラダ 海藻スープ	おはぎ 牛乳	牛乳 豚肉 高野豆腐 ハム ひじき おきなわもずく わかめ あずき きな粉	マカロニ 三温糖 かたくり粉 中華めん サラダ油 マヨネーズ もち米 米	キャベツ にんじん ピーマン もやし ねぎ 黒きくらげ たまねぎ	492kcal 16.7g	587kcal 19.3g
14(火)	みかん寒天 牛乳	クッキング:りっちゃん「元氣サラダ」		角寒天 牛乳 鶏肉 ハム かつお節 昆布 チーズ 卵	三温糖 サラダ油 じゃがいも 米	オレンジジュース にんにく パプリカ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん たまねぎ ピーマン	475kcal 17.4g	581kcal 20.8g
15(水)	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	ごはん マーボー豆腐 胡瓜と若布の酢の物 きのこの澄まし汁	アメリカン ビスケット 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき わかめ	食パン ブルーベリージャム 米 三温糖 かたくり粉 ごま油 強力粉 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし しめじ しいたけ なめこ	482kcal 16.7g	582kcal 19.2g
16(木)	麩ラスク 牛乳	お誕生日ランチプレート	手づくり シュークリーム 牛乳	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 卵 チーズ あおのり 塩昆布 寒天	ふ バター 三温糖 米 サラダ油 パン粉 じゃがいも 薄力粉 生クリーム	とうもろこし たまねぎ サラダ油 にんじん もも みかん缶 メロン	512kcal 17.6g	601kcal 20.0g
17(金)	マヨトースト 牛乳	広島巡り:呉汁[廿日市市]		牛乳 わかめ 鶏肉 卵 ひじき 削り節 大豆 豆腐	食パン マヨネーズ 米 薄力粉 サラダ油 バター ごま油 三温糖 黒ゴマ	もやし キャベツ にんじん かぼちゃ	502kcal 17.6g	598kcal 20.4g
18(土)	きな粉の蒸しパン 牛乳	煮込みうどん じゃが煮 オレンジ	焼きおむすび 牛乳	きな粉 牛乳 牛肉 鶏肉 ひじき わかめ	薄力粉 三温糖 うどん じゃがいも サラダ油 米 白ゴマ	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやえんどう ネーブル	529kcal 17.4g	590kcal 18.1g
20(月)	バナナ (スイカ) 牛乳	スイカ割り		牛乳 豚肉 竹輪 かつお節 鶏肉 卵 煮干し	米 三温糖 ごま油 サラダ油 里芋 こんにやく かたくり粉	バナナ すいか もやし きゅうり 赤ピーマン にかうり キャベツ にんじん ねぎ	477kcal 17.6g	574kcal 21.3g
21(火)	フルーツゼリー 牛乳	ごはん 若鶏の南蛮漬け 山芋と胡瓜の梅和え きくらげの中華スープ	ブルーベリーの パウンドケーキ 牛乳	ゼラチン 牛乳 鶏肉	三温糖 米 薄力粉 油 かたくり粉 やまいも ホットケーキミックス ブルーベリージャム	もも缶 オレンジジュース ねぎ にんじん きゅうり もやし 梅しお 黒きくらげ たまねぎ えのきたけ	485kcal 16.9g	586kcal 18.3g
22(水)	ラスク 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き ラタトゥイユ オクラの味噌汁	苺クッキー 牛乳	牛乳 さけ チーズ ひじき 油あげ 卵	食パン バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 いちごジャム	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく にんじん トマト缶 オクラ	490kcal 17.5g	576kcal 20.2g
25(土)	さつま芋の 胡麻和え 牛乳	ハヤシライス ねばねばサラダ バナナ	かぼちゃの ケークサレ 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 納豆 ひじき かつお節 チーズ	さつまいも 三温糖 黒ゴマ 米 じゃがいも 油 薄力粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう オクラ バナナ かぼちゃ	499kcal 16.2g	592kcal 18.7g
27(月)	アップル寒天 牛乳	ごはん 鶏レバーの中華炒め 韓国風サラダ キャベツの中華スープ	ベビースター ラーメン風 牛乳	寒天 牛乳 レバー 鶏肉 ひじき ハム 味つけのり	三温糖 米 油 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 中華めん	オレンジジュース しょうが汁 にんにく ピーマン もやし きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	471kcal 16.3g	574kcal 19.4g
28(火)	ボン菓子 牛乳	そうめんながし☆彡		牛乳 鶏肉 油あげ 卵 豚肉 かつお節 あおのり	そうめん 米 さつまいも 薄力粉 サラダ油	にんじん きゅうり トマト オクラ しいたけ しめじ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	494kcal 16.5g	576kcal 19.4g
29(水)	黒糖麩ラスク 牛乳	セルフバーガー ポテトサラダ コンソメスープ	鮭むすび 牛乳	牛乳 卵 チーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 豆腐 わかめ ハム	ふ バター 黒砂糖 強力粉 三温糖 オリーブ油 らい麦 パン粉 サラダ油 じゃがいも ごはん	トマト たまねぎ にんじん きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン どうもろこし ピーマン	482kcal 17.3g	576kcal 19.7g
30(木)	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん ちくわの天ぷら トマト カットコーン 豆腐の味噌汁	抹茶と 黒豆のマフィン 牛乳	チーズ 牛乳 竹輪 あおのり 卵 豆腐 あずき おたふく豆	薄力粉 三温糖 米 油 バター 油	トマト どうもろこし トウモロコシ たまねぎ	507kcal 16.6g	574kcal 18.0g
31(金)	カルピスゼリー	リクエスト献立 (すみれ組)	渦巻きクッキー 牛乳	ゼラチン 牛乳 牛肉 ひじき ヨーグルト 卵	じゃがいも 米 マカロニ マヨネーズ 三温糖 バター 薄力粉	レモン にんじん たまねぎ カリンビーズ きゅうり とうもろこし パナナ メロン ハイナルル缶 みかん缶	480kcal 14.4g	663kcal 18.8g
1か月平均							490kcal 16.7g	586kcal 19.4g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。  
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。