



# 平成29年 7月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	材 料 名				栄 養 価	
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他		
1 土	昼食	お泊り保育の為、保育はありません。					
3 月	昼食	御飯 コロッケ そえブロッコリー きんぴら みそ汁	白米(亀岡) 糸コンニャク キャノーラ油 さとう、ごま油	コロッケ みそ 白ごま 油揚げ(大阪)	人参(徳島)、ごぼう(茨城) ブロッコリー(エクアドル)、玉ねぎ(佐賀) いんげん(タイ)、わかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 14 g カルシウム 167 mg
	午後 おやつ	お茶 もも入り牛乳寒天	さとう	牛乳	黄桃缶(ギリシャ)、粉末寒天		
4 火	昼食	御飯 ふりかけ ピンクサーモンの塩焼き いんげんのおかかあえ みそ汁	白米(亀岡) じゃが芋(長崎)	ピンクサーモン(アラスカ) みそ かつお節	いんげん(タイ)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 のりたまふりかけ 濃口しょうゆ 和風だしの素、塩	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 7.3 g カルシウム 111 mg
	午後 おやつ	お茶 たこ焼き	小麦粉	かつお節 たこやき	あおのり	たこやきソース	
5 水	昼食	冷やし中華 春巻き シュウマイ バイン	生中華めん さとう キャノーラ油 ごま油	卵(香川) ロースハム(熊本) 春巻き シュウマイ	バイン缶(タイ)、胡瓜(群馬) カットわかめ(国産)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 酢 本みりん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 昆布おにぎり	白米(亀岡)		こんぶ佃煮		
6 木	昼食	御飯 大根と鶏肉の煮物 おからサラダ みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(宮崎) さとう マヨネーズ	鶏もも肉(熊本) おから みそ 油揚げ(大阪)	大根(鹿児島)、人参(徳島) ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(兵庫)、しいたけ(徳島) グリーンピース(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 料理酒、濃口しょうゆ 本みりん、コンソメ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 312.0 mg
	午後 おやつ	牛乳 手作りプリン		牛乳 プリンミックス			
7 金	昼食	散らし寿司 ほうれん草の胡麻あえ 彩りそうめん汁 七夕ゼリー	白米(亀岡) さとう そうめん 七夕ゼリー	錦糸玉子 ちりめんじゃこ(インドネシア) カニカマ、白ごま 高野豆腐	もやし(岐阜)、ほうれん草(岐阜) 人参(徳島)、グリーンピース(アメリカ) オクラ(中国)、ねぎ(兵庫)、細切のり	かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ 酢、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 318 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごカップケーキ	さとう	牛乳	卵(香川)、無塩バター	イチゴジャム	
8 土	昼食	お弁当の日					
10 月	昼食	御飯 高野豆腐と鶏肉の含め煮 ブロッコリーの昆布和え みそ汁	白米(亀岡) さとう	鶏もも肉(熊本) 高野豆腐 みそ	玉ねぎ(佐賀)、ブロッコリー(エクアドル) 人参(徳島)、かぼちゃ(沖縄) いんげん(タイ)、塩こんぶ ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼんち揚げ	ぼんち揚げ	牛乳			
11 火	昼食	御飯 筑前煮 小松菜ともやしのゆかり和え みそ汁	白米(亀岡) さとう 糸コンニャク	鶏もも肉(熊本) みそ	大根(鹿児島)、小松菜(大阪)、人参(徳島) もやし(岐阜)、ごぼう(茨城)、たけのこ(国産) キャベツ(愛知)、れんこん(徳島)、しめじ(長野) いんげん(タイ)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、本みりん ゆかり粉、塩	エネルギー 359 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 2.3 g カルシウム 147 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	さとう	こしあん(日本)	粉末寒天		
12 水	昼食	御飯 たらの竜田揚げ オクラのおかか和え ずまし汁	白米(亀岡) そうめん 片栗粉、さとう キャノーラ油	たら(アラスカ) かつお節	オクラ(中国)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、ねぎ(兵庫) しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 料理酒、淡口しょうゆ 塩	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 12.8 g カルシウム 304 mg
	午後 おやつ	牛乳 きな粉蒸しパン	ホットケーキミックス	牛乳 きな粉			
13 木	昼食	冷やしうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら もも缶	ゆでうどん 小麦粉 キャノーラ油 さとう	ちくわ(大阪) 豚肉(鹿児島) 油揚げ(大阪)	かぼちゃ(沖縄) 胡瓜(群馬)、わかめ(国産) 黄桃缶(ギリシャ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 96 mg
	午後 おやつ	お茶 チャーハン	キャノーラ油 白米(亀岡)	卵(香川)、豚ひき肉(鹿児島)	人参(徳島)、玉ねぎ(佐賀)	濃口しょうゆ、和風だしの素、塩、パセリ粉	
14 金	昼食	夏野菜カレー キャベツのゆかり和え キャンディチーズ	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) キャノーラ油、さとう	豚肉(鹿児島) ダイスチーズ	キャベツ(愛知)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、なす(熊本) オクラ(中国)	バーモントカレールー 濃口しょうゆ ゆかり粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 224 mg
	午後 おやつ	お茶 いちごフルーチェ		フルーチェ(イチゴ) 牛乳			

\*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

\*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

\*都合により 給食内容が変更になることがあります。



# 平成29年7月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
15 土	昼食	お弁当の日					
17 月	昼食	海の日					
18 火	昼食	御飯 みそ汁 鶏の唐揚げ そえブロッコリー 小松菜のサラダ	白米(亀岡) 里芋(中国) さとう、片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) みそ	小松菜(大阪)、ブロッコリー(エクアドル) 人参(徳島)、玉ねぎ(佐賀) コーン(北海道)、ねぎ(兵庫) しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 ノンオイル和風ドレッシング 濃口しょうゆ 料理酒	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 6.4 g カルシウム 134 mg
	午後 おやつ	お茶 手作りアップルゼリー	さとう		リンゴ缶(中国) アップルジュース、粉末寒天		
19 水	昼食	ハヤシライス カリフラワーのサラダ みかん缶	白米(亀岡) じゃが芋(長崎) マヨネーズ キャノーラ油	豚肉(鹿児島)	みかん缶(タイ)、玉ねぎ(佐賀) カリフラワー(中国)、人参(徳島) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(北海道) グリーンピース(アメリカ)	ハヤシルー ケチャップ コンソメ	エネルギー 677 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.1 g カルシウム 243 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼたぼた焼	ぼたぼた焼	牛乳			
20 木	昼食	御飯 さばの味噌煮 かぼちの煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 片栗粉	さば(ノルウェー) みそ	かぼち(沖縄)、チンゲン菜(愛知) 人参(徳島)、玉ねぎ(佐賀) いんげん(タイ)、しょうが	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん 料理酒	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス キャノーラ油、さとう	もめん豆腐(大阪)			
21 金	昼食	ひじきまぜご飯 ちくわ磯辺揚げ 和風大根サラダ みそ汁	白米(亀岡) 小麦粉 キャノーラ油 さとう、麩	ちくわ(大阪) 鶏もも肉(熊本) みそ 油揚げ(大阪)	大根(鹿児島)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、チンゲン菜(愛知) 胡瓜(群馬)、コーン(北海道) あおのり、ひじき(国産)	かつお・昆布だし汁 ノンオイル青じそドレッシング 淡口しょうゆ 塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 103 mg
	午後 おやつ	お茶 カルピスみかんゼリー	さとう	カルピス	みかん缶(タイ)、粉末寒天		
22 土	昼食	お弁当の日					
24 月	昼食	御飯 トンカツ キャベツ マカロニサラダ みそ汁	白米(亀岡) マカロニ マヨネーズ キャノーラ油	トンカツ みそ 卵(香川)	キャベツ(愛知)、人参(徳島) 胡瓜(群馬)、しめじ(長野) コーン(北海道)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 ウスターソース コンソメ ケチャップ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 ピーチフルーチェ		牛乳、フルーチェ(ピーチ)			
25 火	昼食	穴子のひつまぶし キャベツの酢の物 みそ汁 みかん缶	白米(亀岡) さとう	あなご 錦糸玉子 みそ 白ごま	みかん缶(タイ)、キャベツ(愛知) かぼち(沖縄)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、ねぎ(兵庫) カットわかめ(国産)、細切のり	かつお・昆布だし汁 本みりん 濃口しょうゆ 酢、塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 306 mg
	午後 おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	バナナ(フィリピン)		
26 水	昼食	御飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	白米(亀岡) 春雨(中国) さとう、キャノーラ油 片栗粉、ごま油	豚肉(鹿児島) うずら卵(日本)	白菜、玉ねぎ(佐賀) 人参(徳島)、胡瓜(群馬)、もやし(岐阜) みかん缶(タイ)、チンゲン菜(愛知) ピーマン(鹿児島)、たけのこ(国産)、しいたけ(徳島)	中華だし汁 濃口しょうゆ 酢、料理酒 和風だしの素、塩	エネルギー 507 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 8 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 一口シャーベット	一口ゼリー				
27 木	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草とえのきのお浸し スープ	焼きそばめん ロールパン キャノーラ油	豚肉(鹿児島)(ばら) かまぼこ(新潟) 白ごま	ほうれん草(岐阜)、キャベツ(愛知) 人参(徳島)、玉ねぎ(佐賀)、えのき(長野) コーン(北海道)、わかめ(国産) ピーマン(鹿児島)、あおのり	焼きそばソース かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ コンソメ、塩	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 138 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(亀岡)	かつお節		濃口しょうゆ	
28 金	昼食	御飯 ハンバーグ ごぼうとコーンのサラダ コンソメスープ	白米(亀岡) マヨネーズ さとう	ハンバーグ 白ごま	ごぼう(茨城)、人参(徳島) もやし(岐阜)、玉ねぎ(佐賀) コーン(北海道)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.8 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	さとう ホットケーキミックス	牛乳、卵(香川)、無塩バター	みかん缶(タイ)、パイ缶(タイ)		
29 土	昼食	お弁当の日					
31 月	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のドレ和え みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(宮崎) 片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉(熊本) みそ	小松菜(大阪)、人参(徳島) 玉ねぎ(佐賀)、ねぎ(兵庫) しょうが(高知)	かつお・昆布だし汁 本みりん、濃口しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング 料理酒	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 222 mg
	午後 おやつ	お茶 アイスクリーム	アイスクリーム				

\*献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

