

2024年07月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				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	月	ごはん レパニラ炒め かぼちゃサラダ みそ汁(ほうれん草・麩)	すいか せんべい 牛乳	めし、マヨネーズ、砂糖、 片栗粉、焼ふ、油 じゃがいも、ぎょうざの 皮、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 豚レバー、魚肉ソーセー ジ、淡色みそ 豚ひき肉	すいか、かぼちゃ、オレン ジ、もやし、ほうれんそう、に ら(ゆで)、たまねぎ、きゅう り、にんじん(ゆで)、しょうが 人参、たまねぎ	サモサ
2	火	ごはん 豚肉の柳川風 ピーマンの塩昆布あえ みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	水ようかん 牛乳	めし、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、卵、こしあん(生)、 豚肉(肩ロース)、油揚げ (油抜き)、淡色みそ 牛乳、卵	ピーマン、キャベツ、にんじ ん、ドライブルーン、ごぼう、 みつば、塩こんぶ、粉かんで ん	ホットケーキ
3	水	ごはん 酢鶏 中華きゅうり みそ汁(豆腐・えのき)	たまご蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、グラニュー 糖、片栗粉、油、砂糖、 ごま油 めし	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 木綿豆腐、卵、淡色みそ	きゅうり、グレープフルーツ、 たまねぎ、たけのこ、にんじ ん、えのきたけ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、しいたけ、 しょうが こんぶ佃煮	こんぶおにぎり
4	木	てりたまサンド れんこんサラダ ミネストローネ ヨーグルト	かやくおにぎり 牛乳	めし、食パン、じゃがい も、マヨネーズ、板こんに ゃく、マカロニ、砂糖 さつまいも、片栗粉、砂 糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、ゆで卵、ツナ 水煮缶、豚肉(肩ロース) きな粉	れんこん、ホールトマト缶詰、 にんじん、たまねぎ、セロリ、 コーン缶、きゅうり、いちご ジャム、ごぼう、干しいたけ	さつまいももち
5	金	とうもろこしごはん お星さまチーズハンバーグ 短冊サラダ 天の川汁	フルーツポンチ 牛乳	めし、干しとうめん(ゆ で)、パン粉、マヨネー ズ、焼ふ、砂糖 食パン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、ツナ水煮缶、卵、スラ イスチーズ	メロン(緑肉)、だいこん、バ ナナ、りんご、もも缶(黄桃)、 みかん缶、パイナップル、たまね ぎ、とうもろこし、きゅうり、に んじん、オクラ、ブルーベ リーゼジャン	ジャムサンド(ブ ルーベリー)
6	土	チキンライス きのこチーズオムレツ かぼちゃのポタージュ バナナ	りんごのフリッター 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、油、 バター	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付 き)、モッツァレラチーズ	かぼちゃ、りんご、バナナ、 ほうれんそう(ゆで)、たまね ぎ、ミックスベジタブル(冷 凍)、マッシュルーム、まいた け	ワッフル
7	日						
8	月	タコライス にんじんしりしり みそ汁(もずく) グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり 牛乳	めし、砂糖、油、片栗粉、 ごま油 食パン、無塩バター、砂 糖、すりごま、ねりごま	牛乳、豚ひき肉、卵、ツ ナ水煮缶、淡色みそ、 チーズ、かつお節	にんじん、たまねぎ、グレー プフルーツ、トマト、もずく、レ タス、コーン缶、万能ねぎ	ごまトースト
9	火	冷やし中華 無限じゃがいも 具だくさんわかめスープ バナナ	あんぱん 牛乳	干し中華めん(ゆで)、 じゃがいも、砂糖、バ ター、ごま油、ごま(乾)、 油、すりごま 米粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ささ身(茹)、 豚肉(肩ロース)、ツナ油 漬缶、ハム 豆乳	バナナ、ミニトマト、きゅうり、 ねぎ、セロリ、乾燥わかめ(素 干し水戻し)、万能ねぎ	蒸しパン(豆乳)
10	水	ごはん ぶりのしょうが焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豚肉・キャベツ)	さつまいもきなこ 牛乳	めし、さつまいも、砂糖 めし、砂糖、ねりごま	牛乳、ぶり、油揚げ(油 抜き)、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(肩ロース)、き な粉 淡色みそ	こまつな、キャベツ、もやし、 ねぎ	五平もち
11	木	炒飯 パンパンジー 五目スープ りんご	ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、 油、すりごま、砂糖、ごま 油 食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏 ささ身、焼き豚、豚肉(肩 ロース)、チーズ ベーコン	りんご、きゅうり、もやし、しい たけ、レタス、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、ほうれんそう (ゆで)	カリカリトースト
12	金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き トマトサラダ ほうれん草のスープ	ドリア 牛乳	ロールパン、めし、マヨ ネーズ マカロニ(ゆで)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろける チーズ、ツナ水煮缶、ウ インナーソーセージ、 ベーコン きな粉	トマト、オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、ほうれんそう(ゆ で)、にんじん、ミックスベジ タブル(冷凍)、マッシュルー ム、マーマレード	マカロニきなこ
13	土	ごはん 豚肉のしそチーズ揚げ コールスローサラダ みそ汁(大根・なめこ)	プリン 牛乳	めし、砂糖、パン粉、油、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、チーズ、淡色みそ チーズ	キャベツ、だいこん、なめこ、 ドライブルーン、にんじん、 コーン缶、しそ	ビスケット、チーズ
14	日						
15	月						
16	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め とうがんのそぼろあんかけ すまし汁(はんぺん・みつば)	パンプディング 牛乳	めし、食パン、砂糖、ごま 油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉(肩 ロース)、卵、鶏ひき肉、 はんぺん、淡色みそ ツナ水煮缶、チーズ	とうがん、なつみかん、たま ねぎ、にんじん、ヤングコー ン、ピーマン、ねぎ、みつ ば、干しいたけ、にんにく、 しょうが	クラッカーサンド (ツナチーズ)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
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						
17	水	ごはん 鶏のから揚げ しらあえ みそ汁(豆苗・あおさ)	おにぎり(じゃこごま) 牛乳	めし、米、油、片栗粉、ご ま、砂糖、すりごま ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、しらす干し、淡色み そ 牛乳、卵	ほうれんそう(ゆで)、パナ ナ、にんじん皮むき(ゆで)、 トウモロコシ、焼きのり、あおさ、 しょうが、にんにく	ホットケーキ	
18	木	ハヤシライス スティック野菜 味噌スープ オレンジ	メープルトースト 牛乳	めし、食パン、メープルシ ロップ、バター、マヨネー ズ、砂糖、油 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ベーコン、淡色みそ ベーコン、とろけるチー ズ	たまねぎ、きゅうり、オレン ジ、にんじん皮むき(ゆで)、 もやし、マッシュルーム缶、 にら パセリ	じゃがベーコンの チーズ焼き	
19	金	焼きそば ブロッコリー ウインナー ミニトマト	麦茶 クッキー ウインナードッグ	焼きそばめん、ホットケ ーキ粉、小麦粉、無塩バ ター、砂糖、油、片栗粉 めし、ごま	豚肉(肩ロース)、ウイン ナーソーセージ、木綿豆 腐、卵 鮭	クリームコーン缶、ミニトマ ト、ブロッコリー、キャベツ、チン ゲンサイ、にんじん(ゆで)、 ピーマン、ねぎ	鮭おにぎり	
20	土	ごはん 鶏としめじのみぞれ煮 さつまいもサラダ みそ汁(里芋・にんじん)	ゆかりおにぎり 牛乳	めし、さつまいも、さとい も、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色み そ、ハム	りんご、だいこん、しめじ、た まねぎ、きゅうり、ねぎ、にん じん皮むき、万能ねぎ	ドーナツ	
21	日							
22	月	ごはん 鶏肉のしょうゆマヨ焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(白菜・人参)	ごまトースト 牛乳	めし、食パン、無塩バ ター、小麦粉、マヨネーズ、 すりごま めし、天かす、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、淡色みそ	はくさい、にんじん、ドライブ ルーン、切り干しだいこん、 ねぎ ねぎ	たぬきおにぎり	
23	火	トマトクリームペンネ 盛り合わせサラダ ポテトスープ グレープフルーツ	オレンジゼリー 牛乳	ペンネ、じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、油 さつまいも、砂糖、無塩 バター	牛乳、生クリーム、ベーコ ン、ウインナーソーセー ジ、粉チーズ 牛乳、卵、卵黄	オレンジ濃縮果汁、ホールト マト缶詰、グレープフルー ツ、ブロッコリー、たまねぎ、 みかん缶、きゅうり、にんじん 皮むき、にんじん、にんにく、 かんぴょう	スイートポテト	
24	水	ごはん 松風焼き 小松菜とがんもの煮物 みそ汁(切り干し)	コーントースト 牛乳	めし、食パン、マヨネー ズ、パン粉、砂糖 めし	牛乳、鶏ひき肉、がんも どき、淡色みそ、卵	すいか、こまつな、クリーム コーン缶、たまねぎ、ねぎ、 にんじん皮むき、しいたけ、 コーン缶、切り干しだいこん	わかめおにぎり	
25	木	ごはん かじきのパン粉焼き ねばねば和え みそ汁(なす・豚肉)	焼きうどん 牛乳	めし、ゆでうどん、ながい も、パン粉、マヨネーズ、 オリーブ油、油 砂糖、焼き麩、無塩バ ター	牛乳、かじき、豚肉(肩 ロース)、挽きわり納豆、し らす干し(半乾燥)、淡色 みそ	バナナ、トマト、たまねぎ、 キャベツ、オクラ、なす、にん じん、にんにく	おふラスク	
26	金	コッペパン シェパーズパイ アスパラサラダ カブのスープ	いなりずし 牛乳	めし、コッペパン、じゃが いも、砂糖、油、ごま 米粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、油揚げ(油抜 き) 豆乳	たまねぎ、グリーンアスパラ ガス、かぶ、にんじん皮む き、にんじん、コーン缶、か ぶ・葉、いちごジャム いちごジャム	蒸しパン(いちご ジャム)	
27	土	ごはん 豚大根 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	たぬきそうめん 牛乳	めし、干しとうめん(ゆ で)、天かす、マヨネー ズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、ツナ水煮缶、 淡色みそ	だいこん、ほうれんそう、なつ みかん、乾燥わかめ(素干し 水戻し)、コーン缶、にんじ ん、きゅうり、万能ねぎ	カステラ	
28	日							
29	月	和風ガバオライス 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁(にらたま) ブチゼリー	マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンフレーク、 マーガリン、ごま油、オ リーブ油、砂糖、ごま (乾) めし	牛乳、鶏ひき肉、卵、うず ら卵水煮缶、淡色みそ、 しらす干し かつお節	こまつな、にんじん皮むき(ゆ で)、赤ピーマン、黄ピーマ ン、にら、ねぎ、しそ、にんに く	おかかおにぎり	
30	火	ごはん なすとズッキーニのみそ炒め 福元ときき身のごまマヨ和え(さつまいも)	バナナスコーン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、さ つまいも、マヨネーズ、砂 糖、すりごま、焼ふ、油、 片栗粉 食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ 身、淡色みそ しらす干し	りんご、なす、ズッキーニ、た まねぎ、いんげん、バナナ、 にんじん、乾燥わかめ(素干 し水戻し)	しらすトースト	
31	水	ごはん 千草焼き ごぼうときゅうりのサラダ みそ汁(大根・鶏肉)	きなこドーナツ 牛乳	めし、小麦粉、砂糖、マヨ ネーズ、油、すりごま じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉、かに かまぼこ、淡色みそ、 ベーコン、きな粉	オレンジ、ごぼう、だいこん、 にんじん、ほうれんそう、きゅ うり、コーン缶、干しいたけ	ポテトもち	
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ)		エネルギー		545 kcal		鉄		1.9 mg
		たんぱく質		21.8 g		カルシウム		230 mg
		脂質		17.8 g		ビタミンC		31 mg
		塩分		1.8 g		食物繊維		5.7 g