

2024年07月

献立表

※マヨネーズ⇒マヨドレ(卵黄不使用)を使用
※中華麺⇒卵不使用

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 オレンジ 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、マヨドレ、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(卵不使用)、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 ドライブルーン 豚肉の柳川風 ピーマンの塩昆布あえ みそ汁(きやべつ・油揚げ)	水ようかん 牛乳	めし、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、油揚げ(油抜き)、淡色みそ 牛乳、卵除去	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 グレープフルーツ 酢鶏 中華きゅうり みそ汁(豆腐・えのき)	たまご蒸しパン⇒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、卵除去、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⇒チキンサンド 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、マヨドレ、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、ゆで卵除去、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 メロン 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、干し豆腐めん(ゆで)、パン粉、マヨドレ、焼ふ、砂糖 食パン	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵除去、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、パイナップ缶、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、オクラ ブルーベリージャム	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⇒きのこグラタン 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⇒ホワイトソース、鶏もも肉(皮付き)、モッツアレラチーズ	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(卵不使用)		
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、卵除去、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⇒かぼちゃサンド 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、卵除去、鶏ささ身(茹)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ハム(卵白不使用) 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 プチゼリー 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、マヨドレ	牛乳、卵除去、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⇒食パン オレンジ 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、マヨドレ 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(卵白不使用)、ベーコン(卵白不使用) 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 ドライブルーン 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⇒牛乳寒天 牛乳	めし、砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵除去、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(卵不使用)、チーズ		
14	日								
15	月								
16	火	ごはん 夏みかん 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⇒ちくわ・みつば)	パンパディング 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)、卵除去、鶏ひき肉、はんぺん⇒ちくわ(卵不使用)、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)		
17	水	ごはん バナナ 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、卵除去	ほうれんそう(ゆで)、バナナ、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、マヨドレ、砂糖、油 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン(卵白不使用)、淡色みそ ベーコン(卵白不使用)、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 中華風コーンスープ ブロッコリー プチゼリー 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(卵白不使用)、木綿豆腐、卵除去 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 りんご 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、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、ハム(卵白不使用)	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⇒せんべい、チーズ		
21	日								
22	月	ごはん ドライブルーン 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、マヨドレ、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、マヨドレ、油 さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、生クリーム、ベーコン(卵白不使用)、ウインナーソーセージ(卵白不使用)、粉チーズ 牛乳、卵除去、卵黄除去	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、かんてい芋	スイートポテト		
24	水	ごはん すいか 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、マヨドレ、パン粉、砂糖 めし	牛乳、鶏ひき肉、がんもどき、淡色みそ、卵除去	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 バナナ 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、マヨドレ、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 夏みかん 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、干し豆腐めん(ゆで)、天かす、マヨドレ、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⇒クラッカーサンド(ジャム)		
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⇒豆腐) プチゼリー	マッシュマロおこし 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⇒豆腐、うずら卵水煮缶除去、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 りんご 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) すまし汁(わかめ・麩)	バナナスコーン 牛乳	めし、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨドレ、砂糖、すりごま、焼ふ、油、片栗粉 食パン、マヨドレ	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 オレンジ 千草焼き⇒擬製豆腐 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、マヨドレ、油、すりごま じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、卵⇒木綿豆腐、鶏もも肉、かにかまぼこ(卵白不使用)、淡色みそ、ベーコン(卵白不使用)、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	