

献立表

2021年7月

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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 (木)	ごはん 揚げだし豆腐 ひじきと枝豆の炒め酢 みそ汁	381(401) 11.5(12.6) 9.7(11.9) 0.8(0.8)	米・片栗粉・油 三温糖・じゃが芋	●牛乳 生揚・煮干しだし	まいたけ・ひじき・にんじん えだまめ・コーン・なす えのきたけ	●牛乳 ●せんべい
2 (金)	お弁当の日					●ウエハース
5 (月)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー じゃがいもとインゲンソテー 牛乳	437(399) 14.9(12.6) 11.1(9.0) 0.8(0.7)	米・三温糖・油 ごま油・じゃが芋	豆腐・豚ひき肉・牛乳	●バナナ ズッキーニ・コーン・トマト なす・たまねぎ・にんにく しょうが・さやいんげん	●バナナ
6 (火)	ごはん モロヘイヤ納豆 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	374(353) 14.4(14.7) 7.8(6.5) 0.6(0.6)	米・油・三温糖	●ヨーグルト 納豆・ごま・豚ひき肉 煮干しだし	モロヘイヤ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・もやし・しめじ	●ヨーグルト
7 (水)	サラダ冷や麦 星型コロッケ オクラの白和え フルーツ杏仁・牛乳	473(416) 16.8(13.9) 14.9(13.3) 1.5(1.3)	そうめん・油 三温糖・ごま油 星柄コロッケ	卵・すりごま・豆腐 牛乳 杏仁豆腐	きゅうり・もやし・トマト わかめ・にんじん・オクラ コーン・みかん缶詰・バナナ メロン・パイン缶詰	●お茶 ●せんべい
8 (木)	ごはん 魚のトマト煮 千草和え みそ汁	402(367) 18.1(16.7) 11.7(10.4) 1.0(0.9)	米・油・三温糖	鯖(未満児→タラ) 卵・豆腐・油揚げ 煮干しだし	●すいか ほうれん草 たまねぎ・パプリカ・ピーマン にんにく・トマト缶・なめこ きゅうり・キャベツ・にんじん	●すいか
9 (金)	ごはん なすと豚肉のみそ炒め ブロッコリーのツナマヨ和え 牛乳	400(400) 14.8(14.0) 10.7(10.8) 0.7(0.7)	米・ごま油 片栗粉・三温糖 マヨネーズ	●豆乳飲料 豚肉・ツナ・牛乳	にんじん・なす・たまねぎ チンゲン菜・ブロッコリー コーン	●豆乳飲料 ●ビスケット
12 (月)	ごはん がんもどききのこあんかけ 豚肉ときゅうりの中華和え 牛乳	418(363) 17.7(14.6) 12.6(10.2) 1.1(0.8)	米・三温糖 ごま油	がんもどき・豚肉・ごま 牛乳	●冷凍みかん えのきたけ・ぶなしめじ しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん	●冷凍みかん
13 (火)	ごはん 魚のみそマヨ焼き じゃがいものカレーソテー みそ汁	372(347) 16.8(15.6) 7.6(6.5) 0.9(0.8)	●三温糖 米・マヨネーズ 油・じゃがいも	鮭・豆腐・煮干しだし	ピーマン・たまねぎ わかめ・にんじん	●手作りゼリー
14 (水)	食パン シーフードサラダ トマトシチュー 牛乳	385(334) 19.4(16.2) 10.6(8.5) 2.0(1.6)	食パン・ごま油 油・じゃがいも	いか・むきえび・豚肉 スキムミルク・牛乳	●メロン キャベツ・きゅうり・にんじん わかめ・たまねぎ・トマト パセリ	●メロン
15 (木)	ごはん ちくわのお好み揚げ レモン漬け みそ汁	351(341) 10.3(12.0) 6.0(5.1) 1.1(1.1)	米・油・じゃがいも 薄力粉	●ヨーグルト ちくわ・さくらえび 煮干しだし	青のり・紅生姜・きゅうり キャベツ・かぶ・にんじん なめこ・わかめ	●ヨーグルト
16 (金)	彩野菜のスパゲッティ 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー ひまわりヨーグルト・牛乳	422(368) 22.0(18.2) 10.4(8.5) 1.5(1.3)	スパゲッティ・油 パン粉・片栗粉	鶏ひき肉・豆腐・ミルク ヨーグルト・鶏卵 粉ゼラチン・牛乳	なす・ズッキーニ・たまねぎ パプリカ・にんにく・トマト 長ネギ・しょうが・コーン ブロッコリー・みかんジュース	●お茶 ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー[kcal] たんぱく質[g] 脂質[g]・塩分[g] ()は未満児	材料名			午前おやつ
			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 (土)	カレーライス コーンサラダ お茶 すいか	391 9.4 7.5 1.3	米・油・じゃがいも	豚肉・ハム	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり キャベツ・コーン・すいか	
19 (月)	ごはん 揚げ高野豆腐の卵とじ なすとトマトチーズ焼き 牛乳	440(381) 18.3(15.2) 13.4(10.8) 1.0(0.8)	米・油・三温糖 片栗粉	高野豆腐・鶏卵・ツナ チーズ・牛乳	●すいか キャベツ・にんじん・コーン もやし・ナス・トマト	●すいか
20 (火)	ごはん 魚の梅煮 ひじきのナムル みそ汁	405(403) 15.3(16.9) 13.0(12.6) 1.2(1.1)	米・三温糖・油	●ヨーグルト さんま(未満児→タラ) 豆腐・煮干しだし	しょうが・キャベツ・にんじん ひじき・ほうれん草・コーン えのきたけ・わかめ	●ヨーグルト
21 (水)	夏野菜のドライカレー カリコりきゅうり 牛乳	437(400) 14.9(12.6) 8.7(7.1) 1.1(0.9)	米・油・じゃがいも ごま油・薄力粉	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳	●バナナ たまねぎ・にんじん・かぼちゃ オクラ・きゅうり	●バナナ
26 (月)	ごはん ツナと豆腐の中華煮 きゅうりとえのき酢の物 牛乳	372(327) 14.6(12.2) 8.6(7.0) 0.8(0.7)	米・油・ごま油 片栗粉	ツナ・豆腐・牛乳	●すいか たまねぎ・にんじん・ニラ わかめ・きゅうり・えのきたけ	●すいか
27 (火)	ごはん 手作り春巻き もやしの甘酢和え みそ汁	381(357) 11.0(9.5) 12.1(11.9) 0.7(0.6)	米・油・三温糖 春巻きの皮 ごま油	豚ひき肉・生揚 煮干しだし	にんじん・ピーマン・たけのこ しいたけ・もやし・きゅうり コーン・小松菜・だいこん	●お茶 ●ビスケット
28 (水)	食パン 魚のケチャップ和え スーミータン 牛乳	445(395) 21.3(18.9) 17.6(15.1) 1.7(1.4)	食パン・薄力粉 油・じゃがいも	鯖(未満児→タラ) 鶏卵・牛乳	●冷凍みかん しょうが・にんじん・コーン グリーンピース・ほうれん草 クリームコーン缶	●冷凍みかん
29 (木)	ごはん しらす卵焼き ごま和え みそ汁	368(348) 13.9(14.3) 9.3(7.6) 1.2(1.1)	米・油・三温糖	●ヨーグルト 鶏卵・しらす干し すりごま	もやし・ほうれん草・にんじん コーン・大根・ぶなしめじ なす	●ヨーグルト
30 (金)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ 牛乳	466(405) 15.8(13.4) 16.0(12.9) 0.7(0.5)	米・三温糖・片栗粉 マカロニ・ごま油 マヨネーズ	生揚・豚ひき肉 牛乳	●メロン にんじん・ピーマン・たまねぎ きゅうり・コーン	●メロン

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	374	14.4	9.8	0.9
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	407	15.9	11.1	1.1