

献立表

2022/7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 (金)	ごはん 白身魚とじゃが芋甘辛揚げ えびとナスのトマト煮 牛乳	455(390) 21.7(18.0) 10.7(8.6) 0.8(0.7)	米・油・片栗粉 三温糖・じゃが芋	タラ・えび・牛乳 いりごま	にんにく・しょうが・なす トマト・たまねぎ・にんじん ●メロン	●メロン ○せんべい
4 (月)	ごはん がんもどきのクリーム煮 コリコリ和え 牛乳	430(387) 15.3(13.2) 13.3(11.5) 1.0(0.8)	米・油・薄力粉 油・バター ●○三温糖 ○マカロニ	がんもどき・ウィンナー スキムミルク・牛乳 ちりめんじゃこ ●粉ゼラチン○きな粉	たまねぎ・にんじん ほうれん草・きゅうり わかめ ●100%ジュース	●手作りゼリー ○マカロニきな粉
5 (火)	お弁当の日					●せんべい ○せんべい
6 (水)	ごはん 魚の塩焼き チリコンカン みそ汁	403(352) 19.1(22.5) 11.0(5.2) 1.1(1.1)	米・油 ○米	鯖(未→タラ)・大豆 豚ひき肉・油揚げ 煮干し ●ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・トマト コーン・キャベツ	●ヨーグルト ○おにぎり
7 (木)	七夕そうめん 星型コロケ コーンサラダ フルーツポンチ・牛乳	413(415) 13.3(13.0) 12.0(12.0) 1.7(1.7)	そうめん・油 星型コロケ	すりごま・卵・牛乳 ●豆乳飲料	オクラ・ミニトマト・バナナ キャベツ・きゅうり・メロン コーン・にんじん みかん缶・パイン缶	●豆乳飲料 ●せんべい ○せんべい
8 (金)	ごはん 卵焼き いんげんとベーコンソテー みそ汁	381(350) 14.2(12.9) 11.7(10.7) 1.2(1.0)	米・油・三温糖	卵・ベーコン・豆腐 煮干し	さやいんげん・にんじん なす・ホールコーン ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○せんべい
11 (月)	ごはん スナックレバー 夏のっぺ煮 牛乳	448(401) 16.4(13.7) 12.8(10.3) 1.1(0.8)	米・油・三温糖 さつまいも	豚レバー・かまぼこ 油揚げ・ホタテ水煮 牛乳	ほうれん草・にんじん 夕顔・オクラ ●バナナ	●バナナ ○せんべい
12 (火)	ごはん 魚のカレー煮 ごま和え みそ汁	393(408) 17.9(20.9) 10.8(9.4) 1.2(1.2)	米・三温糖 ●○三温糖 ●薄力粉 ●ベーキングパウダー	鯖(未→タラ)・すりごま 豆腐・油揚げ ●チーズ	しょうが・もやし・にんじん ほうれん草・もやし・コーン わかめ	●お茶 ●手作り蒸しパン ○手作りゼリー
13 (水)	ごはん 生揚げの洋風トマト煮 マカロニサラダ 牛乳	462(392) 14.3(11.8) 14.9(12.0) 0.8(0.7)	米・三温糖 マカロニ・じゃが芋 マヨネーズ ○米	生揚げ・ウィンナー・牛乳	えのきたけ・トマト たまねぎ・にんにく きゅうり・にんじん・コーン ●すいか	●すいか ○おにぎり
14 (木)	ごはん オクラ納豆 じゃがいものチーズ焼き みそ汁	383(367) 14.4(14.9) 8.3(7.2) 0.7(0.7)	米・油 じゃがいも ○食パン	納豆・いりごま・チーズ 豆腐・煮干し ●ヨーグルト ○チーズ	オクラ・にんじん・ピーマン たまねぎ・えのきたけ 小松菜 ○コーン・ピーマン・たまねぎ	●ヨーグルト ○ピザ トースト
15 (金)	夏野菜スパゲッティ 鶏肉のから揚げ かりこりきゅうり シューアイス・牛乳	458(409) 19.1(16.1) 16.1(13.8) 1.9(1.7)	スパゲッティ 油・片栗粉 シューアイス ごま油・三温糖	鶏肉・牛乳	にんにく・たまねぎ・トマト なす・ズッキーニ・パプリカ しょうが・きゅうり	●お茶 ●せんべい ○せんべい
16 (土)	【年長児・お泊り保育】 カレーライス コーンサラダ お茶・すいか					

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	
19 (火)	ごはん ひまわり蒸し ブロッコリーおかか和え みそ汁	385(377) 16.6(18.0) 7.1(6.7) 1.3(1.3)	米・パン粉 片栗粉 ○三温糖・油 白玉粉	鶏ひき肉・豆腐・卵 かつお節・スキムミルク 油揚げ・煮干し ●ヨーグルト○粉チーズ	長ネギ・しょうが・にんじん ブロッコリー・かぼちゃ えのきたけ	●ヨーグルト ○もちもち チーズパン
20 (水)	魚の蒲焼どん カラフルおひたし 牛乳	387(355) 19.4(20.7) 11.7(8.5) 1.3(1.1)	米・片栗粉・油 ごま油 ●三温糖	さんま(未→タラ) 卵・ハム・牛乳 ●粉ゼラチン	野沢菜漬・ほうれん草 もやし・にんじん・コーン	●手作りゼリー ○せんべい
21 (木)	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ レモンしょうゆ和え みそ汁	385(356) 12.5(11.2) 10.3(9.5) 0.6(0.5)	米・薄力粉・油 ○米	大豆・豆腐・油揚げ 煮干し	たまねぎ・にんじん・なす コーン・ピーマン・キャベツ きゅうり・レモン汁・わかめ ●冷凍みかん	●冷凍みかん ○おにぎり
22 (金)	夏野菜のドライカレー 糸ウリフルーツなます 牛乳	451(397) 13.0(11.0) 8.7(8.0) 1.0(0.9)	米・油・薄力粉 三温糖 じゃがいも	豚ひき肉・牛乳	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ オクラ・パイン缶・みかん缶 りんご缶・糸ウリ	●お茶 ●ウエハース ○せんべい
25 (月)	ごはん バンバンジー 春雨の中華煮 牛乳	422(381) 17.5(14.5) 11.4(9.3) 1.4(1.1)	米・ごま油 三温糖・春雨 ○米	鶏ささみ肉・すりごま 卵・牛乳	きゅうり・にんじん・もやし キャベツ・たまねぎ しいたけ・ニラ ●バナナ	●バナナ ○おにぎり
26 (火)	ごはん 魚の洋風焼き ひじき煮 みそ汁	378(465) 18.1(20.7) 9.9(14.3) 0.9(1.3)	米・マヨネーズ 油 ●三温糖・バター ●食パン	鮭・粉チーズ・油揚げ 大豆・豆腐・煮干し ●豆乳飲料	たまねぎ・コーン・パプリカ パセリ・にんじん・ひじき ほうれん草・大根	●豆乳飲料 ●手作りラスク ○せんべい
27 (水)	ごはん 豆腐のチャンプルー 夕顔のそぼろ煮 牛乳	431(367) 16.6(13.6) 12.3(9.9) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 片栗粉	豆腐・豚ひき肉・牛乳	たけのこ・コーン・ニラ にんじん・たまねぎ グリーンピース ●すいか	●すいか ○せんべい
28 (木)	ごはん スペイン風オムレツ キャベツと人参サラダ みそ汁	374(344) 13.2(13.7) 10.8(8.3) 1.1(1.1)	米・じゃが芋 油・三温糖	鶏卵・ハム・油揚げ 煮干し ●ヨーグルト	たまねぎ・ピーマン・トマト にんじん・キャベツ なめこ・だいこん	●ヨーグルト
29 (金)	ごはん スタミナ炒め もやしの甘酢和え 牛乳	423(381) 12.8(10.8) 14.4(11.7) 1.0(0.8)	米・ごま油 三温糖	豚肉・しらす・ごま 牛乳	ごぼう・にんじん・たけのこ たまねぎ・しいたけ・ニラ もやし・きゅうり ●バナナ	●バナナ ○せんべい

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	15	9.5	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	414	16.1	11.5	1.1