

2014年 7月

予定献立表

*は3歳未満児の朝のおやつです。

月	火	水	木	金	土
	1 *畑のクッキー 夏野菜カレー カラフルサラダ もずく汁 型抜きチーズ 冷しぜんざい 果物	2 *マンビ スクット・パンダ乳 胚芽ご飯 白身魚のチーズ揚げ くーぶいりちー 南瓜の味噌汁 五穀かりんとう パンダ乳 果物	3 *野菜スティック・パンダ乳 もずく丼 トマトとおくらの酢醤油和え しめじと麩の清まし汁 果物 ゴーヤー入スコーン パンダ乳	4 *全粒粉クッキー・パンダ乳 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ピーマンの細切炒め かき卵汁 フライドポテト パンダ乳	5 焼きそば りんごカルゲン
	7 *ミレビ スクット・パンダ乳 胚芽ご飯 星のミートローフ コロコロソテー 星の麩すまし汁 七夕星のデザート せんべい パンダ乳 ブルーン	8 *畑のクッキー・パンダ乳 胚芽ご飯 豆腐と海老のチャップ 煮 パパイアサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 果物 野菜ブリッツ パンダ乳	9 *マンビ スクット・パンダ乳 おくらかけご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め そうめん汁 果物 プリン クラッカー むぎちゃ	10 *野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き 小松菜のナムル ニラとコーンのスープ 果物 もずくのひらやーちー パンダ乳	11 *全粒粉クッキー・パンダ乳 ロールパン 白身魚の黄金焼き キャベツサラダ 南瓜のポターージュ 果物 味噌おにぎり むぎちゃ
14 *ミレビ スクット・パンダ乳 キッズビビンバ わかめスープ 果物 あげばん パンダ乳	15 *畑のクッキー・パンダ乳 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ もずく和え 星の子汁 シリアルクッキー パンダ乳	16 *マンビ スクット・パンダ乳 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーサラダ 麩とねぎの清まし汁 果物 はと麦おこし パンダ乳 つけ合トマト	17 *野菜スティック・パンダ乳 おべんとう アイスクリーム クラッカー むぎちゃ	18 *全粒粉クッキー・パンダ乳 ソーキそば 白和えサラダ 果物 じゅーしーおにぎり むぎちゃ	19 まぜまぜご飯 カルゲンミニ
21 海の日	22 *畑のクッキー・パンダ乳 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 麩とI片の清し汁 フルーツ白玉 味付けいりこ	23 *マンビ スクット・パンダ乳 おくらかけご飯 魚のピザ焼 マセドアンサラダ 冬瓜とI片の味噌汁 もずくパン パンダ乳 ブルーン	24 *野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 高野豆腐の清し汁 果物 ぼーぼー パンダ乳	25 *全粒粉クッキー・パンダ乳 なすのミートスパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ 野菜スープ 果物 わかめおにぎり むぎちゃ	26 鮭じゃこご飯 豆乳
28 *ミレビ スクット・パンダ乳 タコライス マッシュポテト マカロニスープ オレンジ フランスぱん パンダ乳 糸きりわかめ	29 *畑のクッキー・パンダ乳 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ウンチーの中華炒め アーサ汁 白ごまブラマンジェ アンパンマンせんべい むぎちゃ	30 *マンビ スクット・パンダ乳 胚芽ご飯・味付け海苔 フラワー蒸し かぼちゃサラダ 豆苗の味噌汁 ビスコ 果物 むぎちゃ	31 *野菜スティック・パンダ乳 五目ご飯 炒り豆腐 とろろ昆布汁 果物 ポテトパンケーキ パンダ乳		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	火	豚もも肉 ロースト かまぼこ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 ジャガイモ 薄力粉 有塩バター マカロニ マネー 片栗粉 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	人参 玉葱 人参 茄子 南瓜 胡瓜 コーン もずく 生姜 果物	648	19.6	16.8	179	2.9
2	水	パンダ乳 ミルク 卵 粉チーズ チキアギ 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 パン粉 油 本みりん 五穀かりんとう	昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 にら 南瓜 ねぎ 果物	547	26.5	13.9	417	2.2
3	木	パンダ乳 豚挽肉 卵 ソース スキムミルク 麩	精白米 油 三温糖 薄力粉 無塩バター グラニュー糖 生クリーム	もずく ビーツ 人参 生姜 トマト 胡瓜 胡瓜 しめじ ねぎ 果物 パナ じゃ	576	20.7	15.5	340	1.7
4	金	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 豚もも肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 片栗粉 三温糖 片栗粉 ジャガイモ	玉葱 ビーツ 人参 もやし キャベツ ねぎ	569	29.2	17.7	325	2.6
5	土	豚もも肉	ゆで中華麺 油 りんごカルゲン	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり	251	9.7	3.3	162	0.6
6	日								
7	月	パンダ乳 合挽肉 卵 肉汁 はんぺん 麩	シロースト 胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 薄力粉 ジャガイモ せんべい	玉葱 人参 胡瓜 コーン しめじ ブロッコリー アサ アルト	566	22.4	13.5	293	2.3
8	火	パンダ乳 豚挽肉 沖縄豆腐 海老 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごま 薄力粉 有塩バター	玉葱 人参 赤トウモロコシ にんにく 生姜 パパイヤ 胡瓜 揚げ野菜 えのき 果物 パセリ	573	24.6	14.9	433	2.9
9	水	パンダ乳 枝 油揚げ 枝豆 チキアギ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 本みりん ごま 油 そうめん フリン クラッカー	胡瓜 のり佃煮 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン しめじ みつ葉 果物	485	16.8	11.4	164	2.8
10	木	パンダ乳 鶏もも肉 味噌 ロースト 肉汁 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 ごま 油 片栗粉 薄力粉	小松菜 胡瓜 人参 もやし コーン 乾燥わかめ じゃがいも もずく	538	28.9	12.6	382	3.3
11	金	パンダ乳 枝 卵 ビザ用チーズ 普通牛乳 生クリーム 肉汁 味噌	ロースト 薄力粉 油 三温糖 ジャガイモ 有塩バター 精白米	グリーンピース パセリ キャベツ 胡瓜 人参 南瓜 玉葱 果物 焼きのり	633	21.5	17.3	168	1.8
12	土	肉汁 固形ヨーグルト	精白米	カボチャ 人参 干椎茸	128	4.9	1	84	0.8
13	日								
14	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 肉汁 卵	精白米 油 三温糖 あげぱん	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト わかめ えのき ねぎ 果物	540	23	14.3	320	2.8
15	火	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 卵 スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 グラニュー糖 無塩バター 三温糖	人参 玉葱 しめじ さやいんげん もずく 胡瓜 レンコン 胡瓜	627	23.9	23.5	381	3.3
16	水	パンダ乳 鯖 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 味噌 三温糖 本みりん 油	生姜 じゃがいも パパイヤ 人参 玉葱 ねぎ 果物 ミトマト	518	20	15.5	273	1.6
17	木		おべんとう						
18	金	パンダ乳 ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 肉汁	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	人参 昆布 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 果物 ひじき コーン	545	21.7	10.8	117	3
19	土	肉汁 チーズ	精白米 油 ごま カルゲンミニ	ビーツ 人参	319	6.2	7.6	192	0.7
20	日								
21	月								
22	火	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 ソース 麩 味付けいりこ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 上白糖	干椎茸 長ねぎ ビーツ 人参 胡瓜 トマト わかめ ねぎ えのき パナ じゃがいも パパイヤ 黄桃缶	467	16.7	10.5	137	2.1
23	水	パンダ乳 肉汁 チーズ 味噌	胚芽米 米粒麦 もちきび パン粉 油 ジャガイモ マネー もずくパン	胡瓜 のり佃煮 玉葱 胡瓜 人参 コーン 冬瓜 肉汁 アルト	573	24.8	17.3	401	2.2
24	木	パンダ乳 鶏手羽元 卵 凍り豆腐 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 肉汁粉 薄力粉 黒砂糖粉	にんにく 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし えのき ねぎ 果物	603	23.7	17.5	330	2.4
25	金	パンダ乳 合挽肉 豚肉 肉汁 ソース	スパゲッティ 油 三温糖 パン粉 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト レンコン 干しひじき もやし 胡瓜 しめじ 果物 糸きりわかめ	595	18.2	14.5	76	3.4
26	土	鯖 ソース 豆乳	精白米	ねぎ	283	12.9	5.8	59	2
27	日								
28	月	パンダ乳 合挽肉 チーズ 普通牛乳 ベーコン	精白米 油 ジャガイモ 有塩バター マカロニ フライパン	玉葱 キャベツ トマト パセリ 人参 果物 わかめ	617	23.7	14.5	352	1.8
29	火	パンダ乳 ホキ 牛肩肉 豆腐 調製豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	玉葱 肉汁 人参 もやし にんにく 長ねぎ 干椎茸 アサ ねぎ アガー	545	20.2	17.9	158	2.8
30	水	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 ロースト 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 マカロニ マネー ビスコ	味付けのり 玉葱 コーン 南瓜 胡瓜 豆腐 しめじ えのき 果物	561	17.1	16.5	153	1.7
31	木	パンダ乳 鶏もも肉 油揚げ 麩 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 普通牛乳 フレーヨーグルト	精白米 本みりん 油 三温糖 肉汁粉 ジャガイモ 無塩バター	人参 干しひじき ゆで豆 ねぎ 干椎茸 こんにゃく 玉葱 とろろ昆布 みつ葉 果物 レンコン	587	28.3	14.6	387	2.7

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

※エネルギー及び栄養素の値は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。