献　立　表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園(一般)

2016年07月

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 (金)	御飯 具だくさんそうめん 棒々鶏 フルーツ	干しそうめん、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、ウインナー、鶏ささ身、卵、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、すりごま	オレンジ、もやし、レタス、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、ひじき、りんご	牛乳 せんべい 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.8 g カルシウム 236 mg
02 (土)	御飯　フルーツ えび天ぷら ひじきサラダ もやしのみそ汁	米、てんぷら粉、マヨネーズ、ビスコ、かっぱえびせん、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、えび、ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、レタス、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、ひじき、りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15.3 g カルシウム 219 mg
04 (月)	御飯　フルーツ 鮭の照り焼き すき昆布の煮物 ふのりの味噌汁	米、カントリーマアム、味しらべ、米粒麦(切断麦)、ハイハイン、かーさんクッキー	牛乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、ふのり(素干し)、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 229 g
05 (火)	御飯　フルーツ 麻婆豆腐 中華風あえ物 わかめスープ	じゃがいも、米、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、ねぎ、生わかめ、バナナ	牛乳 ウエハース お茶 粉ふき芋	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 6.4 g カルシウム 108 mg
06 (水)	御飯　フルーツ レバーのマリアナソース ブロッコリーのおかか和え たまねぎの味噌汁	米、油、ミニバームロール、片栗粉、えび満月、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルケット	牛乳、豚レバー、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	西洋なし缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りんご	牛乳 スティックパン 牛乳 ビスケット	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22 g 脂質 21.4 g カルシウム 181 mg
07 (木)	鶏肉の照り焼き丼　五色野菜煮 星のハンバーグ　コンソメスープ 冷しゃぶサラダ　フルーツ ミニトマト・ブロッコリー	ロールケーキ バニラ、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、生揚げ、鶏もも肉(皮付き)、卵	すいか、きゅうり、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、サニーレタス、いんげん、ふき(ゆで	クロレラ せんべい お茶 ケーキ フルーツポンチ	エネルギー 919 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 39.8 g カルシウム 150 mg
08 (金)	御飯　フルーツ 厚焼き卵 ひじきの五目煮 えのきの味噌汁	米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、薄り豆腐	とうもろこし、グレープフルーツ、れんこん、えのきたけ、ひじき、ねぎ、バナナ	牛乳 ビスケット お茶 ゆでとうもろこし	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.4 g カルシウム 60 mg
09 (土)	御飯　厚揚げの味噌汁 鮭の西京焼き フルーツ 五目きんぴら	米、しらたき、ブッセ、ばかうけ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ビスケット やさいとくだもの、ハイハイン	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)	オレンジ、ごぼう、にんじん、こまつな、しいたけ、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 175 mg
11 (月)	御飯　フルーツ チンジャオロース ほうれん草のしらすあえ ワンタンスープ	米、ワンタンの皮、米粒麦(切断麦)	牛肉(もも)、チーズ、鶏ひき肉、しらす干し	バナナ、もやし、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ピーマン、まいたけ	牛乳 せんべい お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 144 mg
12 (火)	御飯　フルーツ 春巻 きゃべつのソテー さといものみそ汁	春巻、米、さといも、ミニマドレーヌ、こざかな煎餅、米粒麦(切断麦)、油、たべっこベーピー	まめぴよ ココア、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	オレンジ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ、ねぎ、バナナ	牛乳 ウエハース まめぴよ ビスケット	エネルギー 453 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 200 mg
13 (水)	御飯　フルーツ キャベツと豚肉のみそ炒め もやしのナムル 卵の味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(甘みそ)	パイン缶、キャベツ、もやし、バナナ、もも缶 ダイス、みかん缶、赤ピーマン、生わらび(ゆで)、にんじん、たまね	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 139 mg
14 (木)	御飯　フルーツ クリームシチュー スティックサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉	卵、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 フルーツ お茶 味噌もち	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14 g 脂質 17.6 g カルシウム 73 mg
15 (金)	御飯　フルーツ さんまのかば焼き 三色おひたし すいとん	米、小麦粉、しらたき、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、さんま、豆乳、鶏むね肉、かつお節	もも缶、キャベツ、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、菊のり、バナナ	クロレラ ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 661 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 231 mg
16 (土)	御飯　フルーツ 豆腐のチャンプルー きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	米、米粒麦(切断麦)、ビスコ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)	きゅうり、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 340 kcal たんぱく質 13 g 脂質 9.3 g カルシウム 199 mg
19 (火)	御飯　フルーツ 五色納豆 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁	米、ブラウンシュガー、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、チーズ	バナナ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、こまつな、万能ねぎ、ねぎ	牛乳 ウエハース 牛乳 コンフレーク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 263 mg

献　立　表

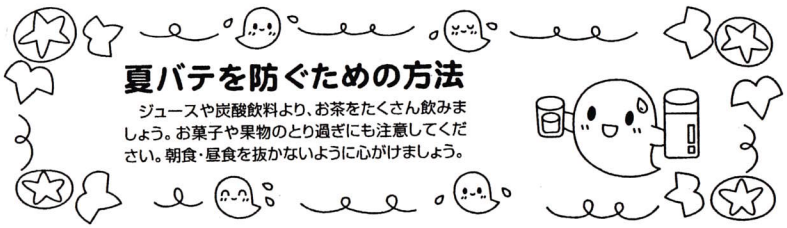
幼保連携型認定こども園
むつみ保育園(一般)

2016年07月

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
20 (水)	御飯　フルーツ ビビン麺 きゅうりとツナのあえ物 中華スープ	生中華めん、コアラのマーチ、マヨネーズ、白せんべい、ごま油、砂糖、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶	オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく、バナナ	オレンジジュース せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 192 mg
21 (木)	御飯　福神漬 ミートカレー　フルーツ サラスパサラダ トマト	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ用スパゲティー、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム	西洋なし缶、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、福神漬、焼きのり、りんご	牛乳 ジャムパン お茶 海苔巻き	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 50 mg
22 (金)	御飯　フルーツ ほっけの蒲焼 沢庵ときゅうりの和え物 野菜の味噌汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、ほっけ、米みそ(甘みそ)、さけ、油揚げ、バター、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、だいこん(塩押し漬)、にんじん、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 芋のホットケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 224 g
23 (土)	御飯　フルーツ 鶏肉と野菜の煮物 きゃべつの磯あえ 豆腐の味噌汁	じゃがいも、米、プチブッセ、米粒麦(切断麦)、白せんべい、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、いんげん(ゆで)、ねぎ、焼きのり、菊のり、バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.8 g カルシウム 152 mg
25 (月)	御飯　フルーツ 鶏肉のバーベキューソース ビーフン五目 にら卵スープ	米、ビーフン、しっとりクッキー、あみじゃが、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉、ビスケット やさいとくだもの	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、卵、干しえび	バナナ、たまねぎ、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.5 g カルシウム 167 mg
26 (火)	御飯　フルーツ がんもどき 蒸し鶏のサラダ 板麸の味噌汁	米、上新粉、米粒麦(切断麦)、油、甘辛せんべい、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、しらす干し、すりごま、かつお節	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、菊のり、あおのり、りんご	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 195 mg
27 (水)	御飯　フルーツ 豚の焼き肉 いんげんの胡麻和え 大根のみそ汁	米、ふんわりチョコバーム、星たべよ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、カルケット	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	もも缶、いんげん(ゆで)、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 187 mg
28 (木)	御飯　福神漬 ハンバーグカレー　フルーツ グリーンサラダ ミニトマト	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、ごまドレッシング、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、スライスチーズ、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、福神漬、バナナ	牛乳 フルーツ 牛乳 チーズサンド	エネルギー 730 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.9 g カルシウム 300 mg
29 (金)	御飯　フルーツ チキンカツ ツナサラダ 中華スープ	米、パン粉、油、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、小麦粉	ラクトアイス、鶏むね肉(皮付き)、ツナ油漬缶、卵	パイン缶、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、りんご	牛乳 ビスケット お茶 アイス せんべい	エネルギー 687 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 28.8 g カルシウム 141 mg
30 (土)	御飯　フルーツ ほっけの野菜あんかけ ほうれん草とツナの和え物 しめじの味噌汁	米、ごま入り南部せんべい、ビスコ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、しめじ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 408 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12 g カルシウム 239 mg

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。



※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。