

平成29年度献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (火)	御飯 酢豚 もやしのお浸し 中華スープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、バナナ、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 339 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 7.7 g カルシウム 103 mg
02 (水)	御飯 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	米、ミニバームロール、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ハイハイン	牛乳、卵、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、りんご	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 ジャムパン 牛乳 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 178 mg
03 (木)	御飯 クリームシチュー 蒸し鶏のサラダ トマト	米、じゃがいも、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、すりごま	パイナップル、だいこん、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、バナナ		牛乳 ビスケット 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 206 mg
04 (金)	御飯 ブルコギ ほうれん草とツナの和え物 白菜の味噌汁	さつまいも、米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、すりごま	もやし、ほうれんそう、オレンジ、赤ピーマン、たまねぎ、はくさい、しいたけ、万能ねぎ、りんご	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい お茶 蒸し芋	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.9 g カルシウム 95 mg
05 (土)	御飯 蛙の照り焼き いんげんの胡麻和え 豚汁	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、白せんべい、ビスケット、砂糖	さけ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、すりごま	いんげん(ゆで)、バナナ、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、しょうが、グレープフルーツ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	エネルギー 254 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 4.3 g カルシウム 56 mg
07 (月)	御飯 納豆揚げ 梅サラダ なめこの味噌汁	米、てんぷら粉、油、カントリーマラム、かつばえびせん、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイン	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ペーコン	バナナ、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、ねぎ、うめ干し、万能ねぎ	しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 214 mg
08 (火)	御飯 具だくさんそうめん おでん風煮物 フルーツ	干しそうめん、板ごめん、かやく、砂糖、米粒麦(切断麦)、米粒麦	ヨーグルト(無糖)、卵、うすちろろ煮缶、さつまいも、かに、かまぼこ	だいこん、オレンジ、バナナ、ほうれんそう、みかん缶、パイナップル、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん	牛乳 スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 7.2 g カルシウム 163 mg
09 (水)	御飯 ほっけの香り味噌焼き すき昆布の煮物 とうがんすまし汁	米、たべっこどうぶつ、ごま入り南部せんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	すいか、とうがん、しめじ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	りんごジュース ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 275 mg
10 (木)	御飯 ミートボールカレー マカロニサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニスバゲティ、黒砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油	牛乳、豆乳、ハム	西洋なし缶、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、りんご	カレールー	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 701 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 210 mg
12 (土)	御飯 たらのケチャップあんかけ 小松菜のおかゆあえ 豆腐の味噌汁	米、ばかうけ、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	牛乳、たら、木綿豆腐、かに、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	たまねぎ、こまつな、バナナ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 180 mg
14 (月)	御飯 肉野菜炒め きゅうりの昆布和え ふのりの味噌汁	米、ミニドレーズ、ごさかな煎餅、米粒麦(切断麦)、油、ビスケット、やさい、くだもの、ハイハイン	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	きゅうり、キャベツ、バナナ、なす、もやし、ピーマン、たまねぎ、塩こんぶ、ねぎ、ふのり(煮干)		牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 284 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.8 g カルシウム 89 mg
15 (火)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌汁 おくらのお浸し 板麩の味噌汁	米、パイの実、おとと、焼ふ(板ふ)、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、かつお節	オクラ、キャベツ、はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、菊のり、りんご	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ウエハース 牛乳 せんべい	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.3 g カルシウム 191 mg
16 (水)	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 三色おひたし えのきの味噌汁	米、しらたき、たべっこどうぶつ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	はくさい、キャベツ、グレープフルーツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、菊のり、りんご	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん	牛乳 フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 288 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.7 g カルシウム 182 mg
17 (木)	御飯 りんごカレー チップスサラダ 福神漬	米、じゃがいも、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、ポテトチップス、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	卵、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、すりごま	もも缶、にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬、バナナ	カレールー、しょうゆ	牛乳 スティックパン お茶 五平餅	エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 93 mg
18 (金)	御飯 鮭のみそ焼き 根菜と里芋の煮物 厚揚げの味噌汁	ホットケーキ粉、さといも、メープルシロップ、砂糖、ごま油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、すりごま	れんこん、オレンジ、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん(ゆで)、りんご	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 249 mg



の献立表

幼保連携型認定こども園むつみ保育園献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
19 (土)	御飯 鶏ささ身のカーレースティック カリフラワーとコーンのサラダ 麩のすまし汁	米、オレオ、ベジタベ、フレッシュドレッシング(乳化型)、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、ビスケット	牛乳、鶏ささ身	バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉、コンソメ、しょう	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 115 mg
21 (月)	御飯 ちくわ磯辺揚げ 五目冷奴 なすのみそ汁	米、ブラウンシュガー、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、ちくわ、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、もやし、なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい 牛乳 コンフレーク	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 186 mg
22 (火)	御飯 擬製豆腐 きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	米、しらたき、量たべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	木綿豆腐、卵、チーズ、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	オレンジ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、いんげん(ゆで)、しいたけ、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ジャムパン お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 199 mg
23 (水)	御飯 ナポリタン 鶏のマヨネーズ和え グリーンサラダ	マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、米	鶏もも肉(皮付き)、ペーコン	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、パイナップル、ミニトマト、メロン、きゅうり、にんじん、バナナ	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	クロレラ ウエハース お茶 フルーツポンチ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 22.3 g カルシウム 63 mg
24 (木)	御飯 ミートカレー マロニーの中華サラダ トマト	米、じゃがいも、はるさめ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、卵	カレールー、しょうゆ、酢		牛乳 せんべい お茶 こんぶのおにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 60 mg
25 (金)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとはんぺんの煮物 きのこの味噌汁	米、ロールパン、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、はんぺん、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、オレンジ、しめじ、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、ひじき、マーマレード	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 あげぼん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 166 mg
26 (土)	御飯 コロッケ サラダ にら卵スープ	米、油、しつとりクッキー、サラダせんべい、米粒麦(切断麦)、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、卵	グレープフルーツ、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にら、バナナ	中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 25.1 g カルシウム 134 mg
28 (月)	御飯 ソース焼きそば 蒸しシユウマイ わかめスープ	焼きそばめん、米、油、ホームメイ、ベジタベ、米粒麦(切断麦)、ハイハイン	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 697 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 26.0 g カルシウム 153 mg
29 (火)	御飯 ほっけの蒲焼 竹輪ときゅうりの中華和え キャベツの味噌汁	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ほっけ、ちくわ、米みそ(甘みそ)、さけ、油揚げ	オレンジ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、バナナ	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 スティックパン 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.3 g カルシウム 224 mg
30 (水)	御飯 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 もやしのみそ汁	米、星たべ、ビスコ、米粒麦(切断麦)、油、ハイハイン	牛乳、卵、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	クロレラ ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 247 mg
31 (木)	御飯 チキンカレー ひじきサラダ トマト	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)	鶏むね肉、チーズ、ちくわ、バター	西洋なし缶、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、福神漬、ひじき、りんご	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい お茶 芋もち	エネルギー 578 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 94 mg

1

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

今月の手作り弁当日はありません。

23日(水)誕生会

※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。