



令和3年7月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																																					
凡例	給食献立	※ 7月の魚は「いわし、さわら、かれい、さば、あじ、さけ、赤魚」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ★は新メニューです。			1	2	3																																				
					イワシのかば焼き風 大根の昆布和え 青菜の和え物 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん	鶏の味噌マヨ焼き かぼちゃの雑魚和え トマトサラダ 水菜ともやしのすまし汁 ごはん	トマトたっぷり ハヤシライス バナナ																																				
午前 おやつ (乳児)					かぼちゃ スティック 牛乳	オレンジ 牛乳	お茶																																				
午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>439 kcal</td> <td>17.1 g</td> <td>15.4 g</td> <td>56.7 g</td> <td>513 kcal</td> <td>19.9 g</td> <td>16.2 g</td> <td>69.7 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>			献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	439 kcal	17.1 g	15.4 g	56.7 g	513 kcal	19.9 g	16.2 g	69.7 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g	りんご 蒸しパン 牛乳	中華ポテト 牛乳	お茶
献立種類	乳児				幼児																																						
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																			
平均栄養価	439 kcal	17.1 g	15.4 g	56.7 g	513 kcal	19.9 g	16.2 g	69.7 g																																			
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																			
5	ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 ごはん	6	7	8	9	10																																					
バナナ 牛乳	さわらのソテー(フレッシュソース) にんじんとコーンのバター炒め ほうれん草の納豆和え 野菜スープ ごはん	小魚 牛乳	七タそうめん 鶏のから揚げ すいか	さつまいも スティック 牛乳	鶏の甘辛煮ごま風味 きのこのソテー じゃがいもあんかけ★ 豆乳味噌汁 ごはん	カレーライス オレンジ お茶																																					
お麩ラスク 牛乳	豚肉,卵,木綿豆腐,ちりめんじゃこ,みそ ゴーヤ,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,わかめ,たまねぎ,かぼちゃ,青ねぎ 米,三温糖,サラダ油,ごま油,ごま	さわら,納豆 サニーレタス,ミニトマト,たまねぎ,にんじん,コーン,ほうれん草,キャベツ,ブロッコリー,きくらげ 米,薄力粉,サラダ油,オリーブ油,バター,三温糖	卵,鶏肉 干しいたけ,きゅうり,キャベツ,にんじん,青ねぎ,しょうが,にんにく,サニーレタス,ブロッコリー そうめん,片栗粉,サラダ油	フルーツ ヨーグルト 牛乳	おあげ きなこ 牛乳	牛肉 玉ねぎ,にんじん,オレンジ 米,じゃがいも,サラダ油																																					
12	さばの塩焼き じゃこピーマン ブロッコリーのおかか和え えのきとわかめのすまし汁 ごはん	13	14	15	16	17																																					
かぼちゃ スティック 牛乳	夏野菜カレー りんごとさつまいものマリネ★ オレンジ	ヨーグルト 牛乳	あじのみぞれ煮 じゃがいもの甘辛和え ごぼうサラダ 団子汁 ごはん	鶏の香草焼き 冬瓜と枝豆のそぼろあんかけ トマトスープ ごはん	さわらの塩麩焼き 大根のゆかり和え なすとかぼちゃの揚げ煮浸し 豚汁 ごはん	ハヤシライス りんご お茶																																					
マカロニかり んどう 牛乳	さば,ちりめんじゃこ,厚揚げ 大葉,大根,ミニトマト,ピーマン,にんじん,もやし,ブロッコリー,えのき,わかめ,青ねぎ 米,ごま,三温糖	豚肉 玉ねぎ,にんじん,トマト,ゴーヤ,なす,ズッキーニ,かぼちゃ,にんにく,しょうが,りんご,ブロッコリー,オレンジ 米,サラダ油,さつまいも,オリーブ油	あじ,シーチキン,みそ 大根,しょうが,オクラ,白ねぎ,ミニトマト,にんじん,ごぼう,しいたけ,青ねぎ 米,三温糖,じゃがいも,ごま,サラダ油,薄力粉,さつまいも	鶏肉,鶏ひき肉 バジル,ブロッコリー,ミニトマト,サニーレタス,冬瓜,枝豆,にんじん,トマト,たまねぎ 米,オリーブ油,三温糖,片栗粉	ごまチーズ 蒸しパン 牛乳	牛肉 玉ねぎ,にんじん,,マッシュルーム,トマト,りんご 米,サラダ油																																					
19	酢豚 切干大根ときゅうりのナムル オニオンスープ ごはん	20	21	7月22日 海の日 		24																																					
オレンジ 牛乳	具だくさん冷やし中華 さつまいもとかぼちゃの天ぷら りんご	コーン フレーク 牛乳	鮭ちらし寿司 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え 赤だし	7月23日 スポーツの日 		カレーライス バナナ お茶																																					
どうもろこし チーズ 牛乳	豚肉 にんじん,たまねぎ,きくらげ,チンゲン菜,パプリカ,ピーマン,干しいたけ,しょうが,切干大根,きゅうり,のり,ほうれん草 米,サラダ油,三温糖,片栗粉,ごま油,ごま	鶏肉,卵 きゅうり,トマト,干しいたけ,もやし,かぼちゃ,サニーレタス,りんご 中華めん,三温糖,ごま油,さつまいも,薄力粉,サラダ油	さけ,卵,高野豆腐,赤みそ きゅうり,干しいたけ,のり,にんじん,きぬさや,ほうれん草,もやし,わかめ,えのき,青ねぎ 米,三温糖,ごま,焼き麩			牛肉 たまねぎ,にんじん,バナナ 米,じゃがいも,サラダ油																																					
26	回鍋肉 トマトとわかめの酢の物 きくらげのスープ ごはん	27	28	29	30	31																																					
りんご 牛乳	赤魚の梅煮 みそポテト★ のっぺい汁 ごはん	小魚 牛乳	食パン チキンラトウイユ★ マカロニサラダ バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き こふきいも 大豆サラダ 野菜スープ ごはん	豆腐の落とし揚げ ゴーヤの佃煮★ じゃこのぱりぱりサラダ 大根とじゃがいもの味噌汁 ごはん	ハヤシライス オレンジ お茶																																					
ライスピザ 牛乳	豚肉,赤みそ,しらす キャベツ,ピーマン,パプリカ,白ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,しょうが,にんにく,トマト,わかめ,きくらげ,わかめ,コーン,青ねぎ 米,サラダ油,三温糖,ごま	赤魚,みそ,鶏肉 梅干し,しょうが,大葉,ミニトマト,しめじ,白ねぎ,にんじん,大根,しいたけ,青ねぎ 米,三温糖,じゃがいも,薄力粉,片栗粉,サラダ油	鶏肉,卵 ズッキーニ,たまねぎ,なす,セロリ,トマト,パプリカ,きゅうり,にんじん,バナナ 食パン,オリーブ油,マカロニ	さけ,みそ,大豆 たまねぎ,しめじ,キャベツ,しいたけ,にんじん,ミニトマト,きゅうり,大根,きくらげ,青ねぎ 米,バター,じゃがいも,さつまいも	ウエハース 牛乳 カラフル ゼリー 牛乳	牛肉 玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,オレンジ 米,サラダ油																																					