

# 献立表

2020年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	御飯、厚揚げとじゃが芋の とぼろ煮、ほうれん草の和 え物、みそ汁(玉ねぎ・わか め)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にん じん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、／ほうれん草、にんじん、コーン 缶、食塩、油、／たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだ し、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、卵、調製豆乳、メープルシロ ップ、バナナ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、バナナ蒸し パン	603(540) 20.7(18.4) 15.6(13.9) 4.1(3.0)
02 木	御飯、煮魚、キャベツのごま 和え、みそ汁(青梗菜・玉ね ぎ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、食塩、しょうゆ、みりん、しょうが、／キャ ベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、たまねぎ、水、米み そ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャ ベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、焼きそば	578(549) 23.1(20.7) 16.3(15.6) 3.5(3.1)
03 金	三色どんぶり、きゅうりの浅 漬け、豆腐スープ、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、 卵、砂糖、食塩、油、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／きゅうり、食 塩、／木綿豆腐、ねぎ、きょうな、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／オレンジ、 ／牛乳、／クリームパン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、クリ ームパン	689(521) 28.1(20.9) 23.3(14.6) 2.7(2.0)
04 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、パナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／唐揚げ、／バナナ、／牛乳、／揚げせん べい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
06 月	キッズピンパ、レタスと コーンの中華和え、わかめ スープ、グレープフルーツ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんに く、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草 う、しょうゆ、ごま油、ごま、／レタス、きゅうり、コーン缶、トマト、酢、しょうゆ、 油、ごま油、砂糖、／わかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／グレープ フルーツ、／牛乳、／調製豆乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、くずもち	623(549) 23.5(20.2) 21.4(17.8) 4.1(3.2)
07 火	ロールパン、セタぞうめん、 大豆のかき揚げ、セタ・切 干大根のサラダ(ツナ)、オ レンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／ロールパン、／干しひやむぎ、ハム、卵、 砂糖、食塩、ほうれん草、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、さくらんぼ缶、／だ いず水煮缶詰、ほたて貝柱水煮缶、酒、ピーマン、にんじん、たまねぎ、小麦 粉、卵、水、食塩、油、水、かつお節、しょうゆ、みりん、／切り干しだいこん、 きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、 ／きな粉、／バナナ、／メロン、／グレープフルーツ(無糖)	◎牛乳、◎サブレ、麦 茶、フルーツヨー グルト	549(542) 19.6(18.7) 12.5(16.0) 4.8(3.9)
08 水	御飯、鮭の照り焼き、ひじき と大豆の炒り煮、みそ汁(大 根・たまねぎ)、メロン	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、油、／ひじ き、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、水、ほんだし、砂糖、しょうゆ、み りん、いんげん、／だいこん、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛み そ)、ほんだし、／メロン、／牛乳、／おから、小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、砂糖、調製豆乳、バター、油、グラニュー糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ドーナツ	626(562) 25.1(21.3) 19.5(16.9) 5.1(4.2)
9 木	御飯、煮込みハンバーグト マトのサラダ(いんげん)、 みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、キウイフルーツ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／トマト、レタス、きゅうり、 いんげん、フレンチドレッシング(乳化型)、／カットわかめ、たまねぎ、水、米み そ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、 砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、マカロニきな 粉あえ	652(613) 24.2(21.7) 22.7(21.1) 4.3(3.7)
10 金	御飯、豚肉のごましゃぶ、冷 やしトマト、わかめスープ (キャベツ)、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょ うゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま、／トマト、／キャベツ、チンゲンサイ、カッ トわかめ、水、中華だし、の素、食塩、こしょう、／オレンジ、／アイス(クーリ ッシュ)、／麦茶(浸出液)、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、アイスク リーム(クーリッシ ュ)、麦茶	416(395) 12.8(11.9) 12.5(9.6) 1.6(1.3)
11 土	おにぎり、メンチカツ、パナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
13 月	御飯、野菜たっぷり夏マ ーボー、ひじきときゅうりのサ ラダ、たまごスープ(はるさ め)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、 ピーマン、しょうが、にんにく、ごま油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、 砂糖、片栗粉、／ひじき、ベーコン、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ(スプレ ッド)、食塩、黒こしょう、／卵、しいたけ、にんじん、にら、はるさめ、水、中華だ しの素、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／星っこ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、星せんべ い	608(521) 22.4(18.8) 24.1(19.3) 4.3(3.1)
14 火	きつねうどん、ちくわ磯辺 揚げ、おくら煮、オレ ンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ほう れん草、にんじん、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩、／ちくわ、 あおりの、小麦粉、水、油、／オクラ、水、しょうゆ、ほんだし、／オレンジ、／牛 乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎サブレ、牛 乳、おいなりさん	641(584) 25.1(21.6) 22.5(21.6) 3.9(3.4)
15 水	わかめ御飯、筑前煮、小松 菜の和え物、みそ汁(切干・ たまねぎ)、ぶどう(テラウ エア)	牛乳、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、さ といも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、しいたけ、水、しょうゆ、砂 糖、みりん、酒、ほんだし、／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、 ／切り干しだいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ぶどう、 ／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、フライポテ ト	549(503) 17.3(15.9) 13.1(11.8) 4.9(4.0)
16 木	御飯、ポークカレー、レタス のサラダ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／レタス、きゅうり、コー ン缶、にんじん、酢、油、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／とうもろこし、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、とうもろこし	631(591) 18.7(17.2) 21.6(20.2) 5.1(4.2)

# 献立表

2020年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 金	御飯,まぐろカツ,酢の物,かき玉汁,オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/まぐろ、しょうゆ、みりん、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油、/生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/卵、にら、水、ほんだし、食塩、しょうゆ、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/ゼリー、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ゼリー	563(494) 25.5(20.9) 13.7(9.1) 2.0(1.7)
18 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	507(462) 13.2(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
20 月	親子丼(凍り豆腐入り)、きゅうりの浅漬け,麩のすまし汁(青梗菜),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、/きゅうり、キャベツ、食塩、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、カステラ	577(545) 22.4(20.4) 14.9(13.8) 2.3(1.9)
21 火	なすのミートスパゲティ、ポイルウイナー、コンソメスープ,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ウイナー、/キャベツ、もやし、しめじ、水、コンソメ、食塩、こしょう、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ゼリーフライ	642(601) 25.5(22.3) 24.2(23.4) 3.9(3.3)
22 水	御飯,肉じゃが(豚肉),レタスのツナサラダ,豆腐みそ汁(なめこ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ばら)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん、/レタス、にんじん、ツナ油漬缶、油、食塩、酢、砂糖、こしょう、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク	637(584) 19.0(18.0) 20.3(18.8) 3.9(3.1)
23 木	海の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 金	スポーツの日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25 土	おにぎり,鶏の唐揚げ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
27 月	御飯,鮭のムニエル,フロッコリーのごま和え,野菜スープ,すいか	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、小麦粉、バター、パセリ粉、/フロッコリー、にんじん、ちくわ、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/すいか、/牛乳、/とうもろこし、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、とうもろこし	565(515) 26.9(23.5) 14.5(13.1) 4.7(3.7)
28 火	食パン,冷やしうどん,なすの煮浸し,チキンナゲット,オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/食パン、/干しうどん、きゅうり、ほうれんそう、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、みりん、砂糖、ほんだし、/なす、ピーマン、にんじん、油、水、砂糖、酒、しょうゆ、ほんだし、/チキンナゲット、ケチャップ、/オレンジ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎サブレ、ジョア、あられせんべい	642(585) 22.2(18.7) 15.3(16.7) 5.2(4.0)
29 水	御飯,かじきの漬付け焼き,切干大根の煮付け,麩のすまし汁(青梗菜),メロン	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、しょうゆ、三温糖、しょうが、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、/焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/メロン、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	562(512) 23.5(20.9) 14.3(12.9) 2.5(2.0)
30 木	御飯,みそ漬付け豚肉のソテー,キャベツのお浸し,みそ汁(じゃが芋・たまねぎ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、/キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、かつお節、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き	633(597) 25.0(22.3) 19.6(18.7) 3.3(2.9)
31 金	五目御飯,鶏のから揚げ,トマトとポイルフロッコリー,みそ汁(なす・玉ねぎ),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、板こんにやく、いんげん、水、食塩、しょうゆ、みりん、酒、ほんだし、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/フロッコリー、トマト、マヨネーズ、/なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/カルシウム&テツウエハース、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、アイス(パピコ)、カル&テツウエハース	530(432) 20.1(16.3) 16.0(11.3) 3.3(2.4)

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

清涼飲料水(ジュースやスポーツドリンクなど)の飲みすぎは、食欲低下や夏バテの原因になります。規則正しい生活リズムを心掛け、3回の食事を基本に、水やお茶などの水分補給をこまめに補給することで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

