

# 献立表

2020年07月

長野保育園

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 とほろ煮、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	わかめ御飯、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、炊き込みわかめ、/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) 23.4(20.9) 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、/ロールパン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、いちご マーブルパン	600(506) 24.9(20.2) 19.5(13.5) 2.6(2.1)
04 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)
06 月	キッズピビンバ、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、/カルテツおさかなサブレ、/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、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、◎サブレ、牛 乳、くずもち	623(581) 23.5(20.3) 21.4(20.8) 4.1(3.3)
07 火	ロールパン、セタそうめん、 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、/ビスケット、/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、/だいち水煮缶詰、 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)、/みかん缶、パイ ンナップ(無糖)	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、フルーツヨー グルト	549(538) 19.6(19.0) 12.5(14.3) 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、だいち水煮缶詰、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、/だいち、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)
09 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、カレールー、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、/ゼリー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ゼリー	619(598) 16.3(15.6) 20.4(19.3) 3.4(3.1)
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、/牛乳、/じゃがい も、食塩、あおのり、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ふかし 芋	526(438) 19.7(15.3) 16.9(10.8) 2.9(2.2)
11 土	おにぎり、メンチカツ、バナ 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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛 乳、星せんべい	608(553) 22.4(18.9) 24.1(22.4) 4.3(3.3)
14 火	きつねうどん、ちくわ磯辺 揚げ、おくら煮、浸し、オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/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、あおのり、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、◎ビスケッ ト、牛乳、おいなりさん	641(580) 25.1(21.9) 22.5(20.0) 3.9(3.4)
15 水	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、/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) 17.0(15.7) 13.0(11.7) 4.9(4.0)
16 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)

# 献立表

2020年07月

長野保育園

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、/とうもろこし、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、とうもろこし	575(487) 27.9(22.5) 14.9(9.9) 3.7(2.8)
18 土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、カステラ	577(577) 22.4(20.5) 14.9(16.8) 2.3(2.1)
21 火	なすのミートスパゲ ティー,ポイルウイン ナー,コンソメスープ,オ レンジ	牛乳、/ビスケット、/スパゲティー、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、/ウインナー、/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、◎ビスケット、牛乳、ゼリーフライ	642(597) 25.5(22.6) 24.2(21.8) 3.9(3.4)
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、/ワッフル、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ワッフル	649(594) 19.4(18.3) 23.7(21.5) 3.4(2.7)
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 ロココリーのごま和え, 野菜スープ,すいか	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/さけ、食塩、小麦粉、バター、パセリ粉、/フロココリー、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、◎サブレ、牛乳、とうもろこし	565(546) 26.9(23.6) 14.5(16.1) 4.7(3.9)
28 火	食パン,冷やしそうめん、 なすの煮浸し,チキンナ ゲット,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/干しそうめん、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、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	642(581) 22.2(18.9) 15.3(15.1) 5.2(4.1)
29 水	御飯,かじきの漬け焼き、 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,揚げぎょうざ、 トマトとポイルフロココ 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、/ぎょうざ(冷凍)、油、/フロココリー、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	541(428) 13.2(10.9) 17.7(12.4) 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。

