

献立表 幼保連携型認定こども園

2015年07月

むつみ保育園(一般)

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
01	御飯 フルーツ (豚肉のしょうが焼き ほろん草むぎのたまご わかめの味噌汁)	熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の潤いを整えるもの ミニバーロール、 味しらす、油、砂糖、 米粒麦(切断麦)、 米、ハイハイ、 かーさんケツ	牛乳、豚肉(もも)、 細ごし豆腐、米 ご(甘みそ)、すりご ま	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 201 mg
02	御飯 フルーツ (ビーンズカレー 煮し鶏のサラダ トマト)	米、じゃが芋、砂糖、 ごま油、米粒麦 (切断麦)	卵、鶏ささ身、かに かまぼこ、豚ひき肉、 だいず水菜詰、 米みそ(甘みそ)、 でんぶ、すりごま	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 109 mg
03	御飯 フルーツ (ピピン麵 竹輪ときゅうりの中華和え 中華スープ)	生中華めん、砂糖、 ごま油、片栗粉、 油、米粒麦(切断麦)、 米	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、卵、ちく わ、すりごま	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 140 g
04	御飯 フルーツ (ほっけの塩焼き 厚揚げの炒め煮 けんちん汁)	たべっこどうぶつ、 かぼちゃびんせ、 砂糖、ごま油、米粒 麦(切断麦)、米、 ハイハイ	牛乳、ほっけ、生揚げ、 木綿豆腐、豚肉(もも)	エネルギー 301 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 209 mg
05	御飯 フルーツ (キャベツと豚肉のみそ炒め かぼちゃの煮物 たまねぎの味噌汁)	カントーアマム、 甘辛せんべい、砂糖、 油、米粒麦(切断麦)、 米、かーさんケツ	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(胸ロース)、米 みそ(甘みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 217 mg
06	御飯 フルーツ (鶏肉の照り焼き丼 星のハンバーグ はしゃぶサラダ 五色野菜煮)	ミニトマト、ブロッコリー、 ワタンスープ、 ワタンスープ、 火、しゃぶサラダ、 フルーツ	豚肉(胸ロース)、生揚げ、 鶏、卵、鶏ひき肉	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 143 mg
07	御飯 フルーツ (さんまの醤油焼き すき昆布の煮物 キャベツの味噌汁)	ホーンパイ、ごさかな煎餅、 米粒麦(切断麦)、米、 カルケ	牛乳、さんま、米みそ (甘みそ)、すりごま	エネルギー 365 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 218 mg
08	御飯 フルーツ (チキンカレー ひじきサラダ トマト)	じゃがいも、コアラのマーチ、 ハーベス、マヨネーズ、 片栗粉、油、幼児用ビスケット、 米粒麦(切断麦)、米	鶏むね肉、かめちくわ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 269 mg
09	御飯 フルーツ (厚揚げの照り焼き 大根と豚肉の煮物 しめじの味噌汁)	ホットケーキ粉、油、 小麦粉、米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、卵、ウインナー、 豚肉(もも)、米みそ (甘みそ)	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 220 mg
10	御飯 フルーツ (豆腐のチャンプルー きゅうりの昆布和え えのきの味噌汁)	ビスコ、サッポロ、 テトパーQ、米粒麦(切断麦)、 米、かーさんケツ	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(もも)、 炒り豆腐	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 235 mg
11	御飯 フルーツ (鯖の味噌煮 三色おひたし なめこの味噌汁)	コーンフレーク、砂糖、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、さば、細ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 かつお節	エネルギー 310 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 195 mg
12	御飯 フルーツ (焼しシュウマイ 八宝菜 ワタンスープ)	ホットケーキ粉、 ワタンスープ、片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、うすめ卵水、 豚肉(もも)、すりめい か(赤菜)、鶏ひき肉	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 241 mg
13	御飯 フルーツ (牛肉と大根のすき焼き風煮 中華風あえ物 豆腐のすまし汁)	ハイハイ、しらす、 砂糖、油、ごま油、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、細ごし豆腐、 豚ひき肉、卵	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 357 mg
14	御飯 フルーツ (ハンバーグカレー キャベツとツナのオレオレサラダ トマト)	じゃがいも、小麦粉、 黒砂糖、ワタンスープ、 片栗粉(分籠)、 パン粉、片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、豚ひき肉、 豆乳、木綿豆腐、 ツナ油漬、卵	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 29.7 g カルシウム 268 mg
15	御飯 フルーツ (鮭の塩焼き 小松菜の和え物 豚汁)	じゃがいも、砂糖、 ビスケット、米粒麦(切断麦)、 米	塩、ヨーグルト(無糖)、 豆乳、牛乳、かまぼこ、 豚肉(もも)、生クリーム、 米みそ(甘みそ)、 バター、ゼラチン、 鶏卵	エネルギー 375 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 178 mg



7月の献立表



ごはんでスタミナづくり
あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。



献立表 幼保連携型認定こども園

2015年07月

むつみ保育園(一般)

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
18	御飯 フルーツ (スクランブルエッグ 春雨スープ)	熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の潤いを整えるもの じゃがいも、あんどう、 バナナ、ベタネ、 油、片栗粉、はる さめ、砂糖、幼児用 ビスケット、米粒麦 (切断麦)、米、ハイ ハイ	牛乳、豚肉(もも)、 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 20 g カルシウム 184 mg
21	御飯 フルーツ (厚揚げの甘酢あんかけ 火きゅうりのおかか和え 野菜の味噌汁)	砂糖、片栗粉、米 粒麦(切断麦)、米、 甘辛せんべい	ヨーグルト(無糖)、 生揚げ、米みそ(甘 みそ)、油揚げ、か つお節	エネルギー 208 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.7 g カルシウム 271 mg
22	御飯 フルーツ (具だくさんそうめん 棒状鶏 フルーツ)	干しそうめん、ミニ バーロール、よ ずな、砂糖、米粒 麦(切断麦)、米、 ハイハイ、カルケ	牛乳、鶏ささ身、 かまぼこ、米みそ (甘みそ)、すり ごま	エネルギー 395 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 216 g
23	御飯 フルーツ (ポークカレー 温野菜サラダ ゆで卵)	じゃがいも、マヨネ ーズ、片栗粉、米 粒麦(切断麦)、米	牛乳、豚肉(胸ロ ース)	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 207 mg
24	御飯 フルーツ (鶏肉の照焼 切り干し大根の煮物 きゅうりのみそ汁)	ホットケーキ粉、さ つまいも、油、米粒 麦(切断麦)、米	牛乳、鶏もも肉、さ つまいも、米みそ(淡 色辛みそ)	エネルギー 381 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 267 mg
25	御飯 フルーツ (ほっけの香り味噌焼き 土もやしのナムル じゃがいものみそ汁)	じゃがいも、ポテト チップス、ユリゼ ン、砂糖、ごま油、 米粒麦(切断麦)、 米、ビスケット、 やさい	牛乳、ほっけ(燻 干し)、米みそ(淡 色辛みそ)、すりご ま	エネルギー 259 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12 g カルシウム 173 mg
27	御飯 フルーツ (肉じゃが 月ほろん草とえのき草のお浸し かき玉汁)	じゃがいも、ミニマ ドレーズ、しらす、 砂糖、片栗粉、米 粒麦(切断麦)、米、 ビスケット、やさい とくだもの、ハイハ	牛乳、豚肉(もも)、 卵	エネルギー 318 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 196 mg
28	御飯 フルーツ (五色納豆 ひじきと大豆の炒り煮 さつまいものみそ汁)	白玉粉、さつまいも、 砂糖、油、米粒麦 (切断麦)、米	木綿豆腐、納豆、 鶏ひき肉、だいず 水菜詰、米みそ(淡 色辛みそ)、たん ぱく、チーズ、きな お、油揚げ	エネルギー 376 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 10.1 g カルシウム 223 mg
29	御飯 フルーツ (鮭の照り焼き いんげんと鶏ささ身のごま和え 厚揚げの味噌汁)	砂糖、米粒麦(切断 麦)、米	塩、カルピス、生揚げ、 チーズ、鶏さ さめ、米みそ(甘み そ)、すりごま	エネルギー 303 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 215 mg
30	御飯 フルーツ (ミートカレー マロニーの中華サラダ トマト)	ロールパン、じゃがい も、はるさめ、三 温糖、片栗粉、小 麦粉、コンスター チ、油、米粒麦(切 断麦)、米	牛乳、豚ひき肉、 卵、バター	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.6 g カルシウム 240 mg
31	御飯 フルーツ (揚げたし豆腐 きゅうりの酢の物 ふりの味噌汁)	甘辛せんべい、油、 片栗粉、砂糖、米 粒麦(切断麦)、米、 ハイハイ	木綿豆腐、ラクレ イ、米みそ(甘み そ)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 200 mg

7日(水)七夕ハ"イ"ンク
白飯はいりません。

※ もも・うめ・さくら組は、毎日ご飯を持参して下さい。
※ 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。