

2024年07月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 (月)	ご飯 ビーフカレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ ▲カラフルポンチ(カルピス)	米、■小麦粉 じゃが芋、ながいも ◆カクテルゼリー 白玉粉、なたね油 ひまわり油 三温糖	▲牛乳、牛肉 たこ、ツナ ▲カルピス ◆すりごま かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、水菜 みかん缶 白桃缶、黄桃缶 ねぎ、にんにく	カレールー、ソース ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイオン、みりん 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 揚げたこやき	エネルギー 653 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.4 g カルシウム 236 mg
02 (火)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩	▲牛乳、鮭 ◆豆腐、ツナ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 コーン ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん、食塩 塩こしょう パセリ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 258 mg
03 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ▲ヨーグルト ◆豆腐 ▲クリームチーズ ●卵 みそ、かつおぶし	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 230 mg
04 (木)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 夏野菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ、キャベツ 人参、なす 水菜、ピーマン ねぎ、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ ワイン みりん	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 211 mg
05 (金)	とうもろこしごはん 星型ハンバーグ ツナサラダ 春雨の中華スープ・セタゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 星型ハンバーグ ツナ、ベーコン	人参、キャベツ もやし、ほうれん草 とうもろこし いちごジャム 水菜 きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、中華味 ソース 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 285 mg
08 (月)	ご飯 トンカツ 春雨サラダ ABCスープ	米、白玉粉 はるさめ ■パン粉、上新粉 ■小麦粉、片栗粉 ■なたね油 ■マカロニ 三温糖、◆ごま油	▲牛乳 豚肉 こしあん ◆豆腐 ハム、ベーコン ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 ブイオン、ワイン ソース 塩こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 177 mg
09 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし さば(幼児) 鮭(乳児)	人参 キャベツ 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 257 mg
10 (水)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 253 mg
11 (木)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 こしあん ベーコン ▲バター	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイオン、塩こしょう カレー粉 パセリ、バジル粉	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 195 mg
12 (金)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 クランベリージャム 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲クランベリースコーン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 234 mg
16 (火)	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁・プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜、人参 玉ねぎ みかんジュース ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 240 mg



宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
17 （ 水 ）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 レーズン、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく	濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 236 mg
18 （ 木 ）	ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁	米 三温糖	▲牛乳 鯛、豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 きゅうり ごぼう ねぎ わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ 酢 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 お米deレモンマフィン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 289 mg
19 （ 金 ）	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ りんごゼリー(P)	■▲ロールパン(卵無) 米、さつまいも はるさめ、三温糖 片栗粉、なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	酢 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 191 mg
22 （ 月 ）	ご飯 和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 わらび餅粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉、◆豆腐 ツナ、◆きなこ ◆おから みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが	淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ミルクわらびもち	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 231 mg
23 （ 火 ）	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ■なたね油 なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 ココアスコーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.9 g カルシウム 232 mg
24 （ 水 ）	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー・ぶどうゼリー	米 白玉粉 ビーフン 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ▲チーズ ツナ	キャベツ 人参、水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲もちもちチーズパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 307 mg
25 （ 木 ）	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわか さつまいも ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ りんご、三度豆 りんご、ねぎ あらめ レモン汁	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 234 mg
26 （ 金 ）	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン(卵無) ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 211 mg
29 （ 月 ）	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■なたね油 片栗粉	▲牛乳、 国産キャベツ メンチカツ(卵・乳 無) ツナ ベーコン(卵、乳無) ◆豆乳、◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩、パセリ 、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 400 mg
30 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX さつまいも 三温糖	▲牛乳 塩鮭、鮭(乳児) さつまいも ◆油揚げ みそ、かつおぶし、 ▲カルピス	玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 247 mg
31 （ 水 ）	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー(P)	米 ■マカロニ 三温糖 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ◆きなこ ◆油揚げ ベーコン	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 7月29日(月)のウインナーパンは、6月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。