

☆令和3年7月 献立表☆


令和3年7月

港南台保育園

| 日 | 曜 | 昼食 | 午前おやつ | 午後おやつ | 3色分類 | | |
|----------|---|--|--------------------|---|---|---|---|
| | | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| 15 | 木 | ごはん 油淋鶏 三色和え スープ ぶどう | かぼちゃ ポーロー 牛乳 | とうもろこしと枝豆 牛乳 | 鶏肉 竹輪 卵 牛乳 | 米 でん粉 油 砂糖 | 根深ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし わかめ たまねぎ ぶどう コーン えだ まめ |
| 16 | 金 | ごはん 鮭のムニエル キャベツサラダ みそ汁 すいか | きなこあら れ 牛乳 | 大学かぼ ちゃ 牛乳 | さけ ハム みそ い りこ 牛乳 | 米 小麦粉 マヨドレ さつまいも 砂糖 こ ま 油 | トマト たまねぎ しめじ キャベツ レモン だいこん 葉ねぎ すいか かぼちゃ |
| 17 31 | 土 | ごはん 鶏肉のジンジャーソテー わかめともやしの和え物 スープ デラウェア | せんべい 牛乳 | ジャムサン ド 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | 米 砂糖 こま パン ジャム | もやし にんじん わかめ チ ンゲンサイ しめじ たまねぎ ぶどう |
| 19 | 月 | ごはん かじきのタンドライー風 温野菜ソテー すまし汁 メロン | かぼちゃ ポーロー 牛乳 | 野菜ドーナ ツ 牛乳 | かじき ヨーグルト ベーコン かつお節 豆腐 牛乳 | 米 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 油 | にんにく にんじん ブロッコ リー はくさい えのきたけ ほうれんそう メロン |
| 20 | 火 | ロールパン じゃがいものミートグラタン ブロッコリーときのこのサラダ スープ ぶどう | きなこあら れ 牛乳 | じゃこ チャーハン 麦茶 | 豚肉 チーズ 牛乳 しらす干し | パン じゃがいも マカ ロニ・スパゲッティ パ ン粉 バター 小麦粉 油 砂糖 米 こま | たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー しめじ えの きたけ 根深ねぎ もやし ぶ どう |
| 21 | 水 | カレーピラフ 鶏肉の照り焼き オクラとトマトのサラダ 野菜スープ すいか | せんべい 牛乳 | 7日 セタゼリー 牛乳 21日 りんごゼリー 牛乳 | ウインナー 鶏肉 ゼ ラチン 牛乳 | 米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも | マッシュルーム にんじん た まねぎ グリンピース トマト オクラ きゅうり わかめ す いか ジュース |
| 29 | 木 | ごはん いわしの竜田揚げ 甘酢和え みそ汁 メロン | かぼちゃ ポーロー 牛乳 | さつまいも まんじゅう 牛乳 | いわし いりこ みそ 牛乳 | 米 でん粉 油 砂糖 こま 小麦粉 さつま いも | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ なす 葉ねぎ メロ ン |
| 30 | 金 | 冷やし中華 ポテトサラダ スープ フルーツヨーグルト | きなこあら れ 牛乳 | 焼きおにぎ り 麦茶 | 鶏肉 卵 ハム ヨー グルト かつお節 | 中華めん 砂糖 油 じゃがいも マヨドレ 米 こま | きゅうり トマト にんじん たまねぎ レタス えのきたけ みかん パナナ もも |
| 10 24 | 土 | ピビンバ丼 高野豆腐の煮物 すまし汁 デラウェア | せんべい 牛乳 | 麸ラスク 牛乳 | 豚肉 みそ 高野豆腐 かつお節 牛乳 | 米 砂糖 ぶ パター 牛乳 | もやし ほうれんそう にんじ ん だいこん さやえんどう オクラ 根深ねぎ わかめ ぶ どう |
| 12 26 | 月 | ごはん あじの梅みそ焼き 夏野菜のマリネ すまし汁 すいか | かぼちゃ ポーロー 牛乳 | 豆乳もち 牛乳 | あじ みそ かつお節 豆乳 きなこ 牛乳 | 米 油 砂糖 でん粉 | 梅干し スズキーニ トマト ピーマン なす にんじん だ いこん こまつな すいか |
| 13 27 | 火 | ふりかけごはん なすと厚揚げの甘辛炒め ナムル みそ汁 デラウェア | きなこあら れ 牛乳 | 13日 米粉のブルーベリーマフィン 牛乳 27日 米粉のブルーベリーヨーグル トケーキ 牛乳 | しらす干し 生揚げ ハム いりこ みそ 豆乳 ヨーグルト 牛 乳 | 米 こま 砂糖 油 ジャム バター | あおりの たまねぎ なす に んじん こねぎ もやし ほう れんそう かぶ キャベツ ぶ どう |
| 14 28 | 水 | ハヤシライス フレンチサラダ スープ メロン | せんべい 牛乳 | じゃがもち 牛乳 | 豚肉 牛乳 | 米 バター 小麦粉 油 じゃがいも でん 粉 砂糖 | たまねぎ マッシュルーム トマト ピューレー グリンピース キャ ベツ きゅうり にんじん レーズ ン パインアップル わかめ はくさい 根深ねぎ メロン |

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・7日☆食育の日 セタ「セタゼリー」になります。
- ・27日☆お楽しみおやつ 「米粉のブルーベリーヨーグルトケーキ」になります。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



月平均栄養量(幼児)
エネルギー：523kcal
たんぱく質：21.7g
カルシウム：230mg
食塩：1.6g

月平均栄養量(乳児)
エネルギー：475kcal
たんぱく質：20.0g
カルシウム：288mg
食塩：1.4g

☆令和3年7月 軽食・夕食☆

令和3年7月

港南台保育園

| 日 | 曜 | 軽食 | 夕食 | 3色分類 | | |
|----------|---|---------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------|---|
| | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| 1 15 | 木 | ふりかけごはん 五目豆 | カレーの煮つけ すまし汁 | しらす干し だいず さつま揚げ かれい かつお節 豆腐 | 米 ごま こんにゃく ふ 砂糖 | あおのり にんじん さやい んげん しょうが だいこん |
| 2 16 | 金 | ロールサンド 海藻サラダ | 豚肉と夏野菜の炒め物 スープ | 豚肉 | パン マヨドレ 油 砂糖 | コーン パセリ わかめ たまね ぎ きゅうり トマト にんじん キャベツ ピーマン なす はく さい 根深ねぎ ほうれんそう |
| 5 19 | 月 | ふりかけごはん ゴボウサラダ | ぎょうざ スープ | しらす干し ハム チーズ 豚肉 | 米 ごま マヨドレ 砂糖 ぎょうざの皮 | ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ 根深ねぎ いら ちんげんサイ |
| 6 20 | 火 | ふりかけごはん 胡瓜の梅和え | たらの野菜あんかけ みそ汁 | かつお節 すけとうだ ら いりこ みそ | 米 ごま 砂糖 でん 粉 ジャがいも | きゅうり たまねぎ 梅干し しめじ にんじん はくさい こねぎ |
| 7 21 | 水 | にゅうめん デラ ウェア | ジャーマンポテト | かつお節 豚肉 ベー コン | そうめん 油 ジャが いも | だいこん にんじん 根深ね ぎ ぶどう |
| 8 29 | 木 | ふりかけごはん ブロッコリーのサ ラダ | とりつくね すまし汁 | しらす干し 鶏肉 豆 腐 牛乳 かつお節 | 米 ごま 油 砂糖 パン粉 | あおのり ブロッコリー に んじん コーン たまねぎ だいこん |
| 9 30 | 金 | ふりかけごはん オクラの納豆和え | さばのみそ煮 すまし 汁 | しらす干し 納豆 か つお節 さば みそ | 米 ごま 砂糖 | オクラ キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ しょうが はくさい だいこん ほうれ んそう |
| 12 26 | 月 | ふりかけごはん 春雨サラダ | 麻婆なす スープ | かつお節 ハム 豚肉 みそ かまぼこ | 米 ごま はるさめ 砂糖 油 でん粉 | きゅうり にんじん しょう が 根深ねぎ なす いら ちんげんサイ |
| 13 27 | 火 | ふりかけごはん れんこんのきんぴ ら | 鮭のちゃんちゃん焼き 風 すまし汁 | しらす干し さつま揚 げ さけ みそ かつ お節 豆腐 | 米 ごま 砂糖 油 | あおのり れんこん にんじん キャベツ しめじ たま ねぎ だいこん 葉ねぎ |
| 14 28 | 水 | しおラーメン デ ラウェア | ウィンナーソテー | かつお節 豚肉 ウイ ンナー | 中華めん | にんじん もやし キャベツ たまねぎ 根深ねぎ コーン ぶどう |

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ~手作りふりかけ~

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
 エネルギー : 330kcal
 たんぱく質 : 14.1g
 カルシウム : 78mg
 食塩 : 1.7g

月平均栄養量 (乳児)
 エネルギー : 248kcal
 たんぱく質 : 10.4g
 カルシウム : 58mg
 食塩 : 1.3g