





7月献立【完了食12~18ヶ月】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (水)	ごはん (軟飯)	ジャケの照り焼き コールスロー 豆腐とほうれん草の味噌汁 フルーツ	熱量 359Kcal 蛋白 21.2g 脂質 11.3g 塩分 2.0g	ジャケ 豆腐 みそ 油揚げ	米	ほうれん草 キャベツ 人参
2 (木)	ごはん (軟飯)	大豆のカレー 洋風おやき キャベツともやしのスープ フルーツ	熱量 364Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.7g 塩分 1.8g	大豆 豚肉 たまご	米 ジャガイモ 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ もやし ホールコーン
3 (金)	ごはん (軟飯)	ポテトとツナの厚焼き玉子 きゅうりの塩もみ 豆腐とわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 382Kcal 蛋白 20.2g 脂質 11.7g 塩分 1.9g	ツナ わかめ たまご 豆腐 みそ	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゅうり
6 (月)	ごはん (軟飯)	白身魚のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ フルーツ	熱量 411Kcal 蛋白 21.67g 脂質 17.4g 塩分 1.2g	白身魚 ベーコン ハム	米 小麦粉 春雨 マカロニ	トマト 玉ねぎ ホールコーン きゅうり
7 (火)	ごはん (軟飯)	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 ウィンナー	米 でんぷん そうめん	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ
8 (水)	ごはん (軟飯)	マーボー茄子 韓国風おやき 春雨スープ フルーツ	熱量 411Kcal 蛋白 14.0g 脂質 11.2g 塩分 1.4g	豚肉 みそ 小麦粉	米 春雨 でんぷん	人参 玉ねぎ 茄子 ピーマン
9 (木)	ごはん (軟飯)	ジャケの香草パン粉焼き トマト ポテトスープ フルーツ	熱量 458Kcal 蛋白 19.9g 脂質 11.5g 塩分 1.5g	ジャケ 	米 パン粉 じゃがいも	ハセリ 人参 玉ねぎ トマト
10 (金)	ごはん (軟飯)	鶏肉と夏野菜の煮もの 洋風おやき キャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 487Kcal 蛋白 21.4g 脂質 16.6g 塩分 2.3g	鶏肉 みそ 	米 小麦粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 キャベツ
13 (月)	ごはん (軟飯)	野菜カレー 人参といんげんのサラダ コンスープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉	米 ジャガイモ 小麦粉	玉ねぎ さやいんげん 人参
14 (火)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げ煮 和風おやき わかめともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 322Kcal 蛋白 9.7g 脂質 8.0g 塩分 1.3g	豚肉 みそ わかめ 生揚げ	米 ジャガイモ でんぷん	たまねぎ もやし グリーンピース 人参 こんにゃく
15 (水)	ごはん (軟飯)	魚の角煮 粉ふきいも ほうれん草の味噌汁 フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 21.7g 脂質 16.9g 塩分 1.5g	白身魚 みそ たまご	米 ジャガイモ 小麦粉	人参 ほうれん草 もやし
16 (木)	ごはん (軟飯)	コロッケ 湯とおしキャベツ 豚汁 フルーツ	熱量 519Kcal 蛋白 15.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g	豚肉 たまご みそ	米 マヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 ハセリ キャベツ
17 (金)	ごはん (軟飯)	ジャケのマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 501Kcal 蛋白 20.7g 脂質 17.3g 塩分 2.0g	ジャケ みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり
21 (火)	ごはん (軟飯)	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 425Kcal 蛋白 20.2g 脂質 13.9g 塩分 1.4g	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 スパゲティ マーマレード	人参 ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ
22 (水)	ごはん (軟飯)	いり豆腐 洋風おやき 茄子の味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 19.5g 脂質 17.2g 塩分 1.7g	豚肉 豆腐 たまご	米 ジャガイモ 小麦粉	人参 玉ねぎ グリーンピース 茄子
23 (木)	ごはん (軟飯)	ジャケの唐揚げ もやしとキャベツの削り節和え オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 442Kcal 蛋白 19.4g 脂質 17.0g 塩分 1.8g	ジャケ 削り節 豆腐	米 でんぷん 小麦粉	もやし キャベツ オクラ えのき
24 (金)	ごはん (軟飯)	切り干し大根の炒め煮 ポイルウィンナー 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ	熱量 496Kcal 蛋白 13.8g 脂質 18.4g 塩分 2.0g	ウィンナー みそ	米 	人参 ピーマン 切り干し大根 玉ねぎ ほうれん草
27 (月)	ごはん (軟飯)	チキン生姜焼き 温キャベツ 春雨スープ フルーツ	熱量 420Kcal 蛋白 19.9g 脂質 11.6g 塩分 1.5g	鶏肉	米 春雨 	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参
28 (火)	ごはん (軟飯)	豚肉と生揚げのトマト煮 洋風おやき 野菜スープ フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 20.0g 脂質 18.1g 塩分 1.8g	豚肉 生揚げ	米 ビーフン	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ
29 (水)	ごはん (軟飯)	豚肉のみそ焼き ほうれん草のお浸し キャベツと人参のスープ フルーツ	熱量 436Kcal 蛋白 18.9g 脂質 11.6g 塩分 1.3g	豚肉 削り節 みそ たまご	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草
30 (木)	ごはん (軟飯)	白身魚のムニエル キャベツときゅうりの塩もみ わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 21.0g 脂質 16.1g 塩分 2.5g	白身魚 わかめ みそ	米 小麦粉	きゅうり きゃべつ えのき
31 (金)	ごはん (軟飯)	豚肉とインゲン豆のトマト煮 マッシュポテト 玉ねぎと玉子の中華スープ フルーツ	熱量 482Kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.1g 塩分 1.7g	豚肉 ベーコン インゲン みそ	米 じゃがいも でんぷん 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参