

7月献立 (完了食) 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 (金)	ごはん (軟飯)	豚肉と野菜のみそ炒め 粉ふきいも 鮭と豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 435Kcal 蛋白 17.5g 脂質 11.5g 塩分 1.5g	豚肉 鮭 豆腐 みそ	米 さとう でんぷん	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 もやし
2 (土)	ごはん (軟飯)	魚の照り焼き コーンスープ 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 462Kcal 蛋白 22.1g 脂質 12.1g 塩分 1.7g	魚 豆腐 みそ ハム	米 さとう ゴマ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参
4 (月)	ごはん (軟飯)	クリームシチュー フレンチサラダ 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 22.1g 脂質 18.0g 塩分 1.5g	豚肉 みそ	米 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん缶 もやし
5 (火)	ごはん (軟飯)	切り干し大根の炒め煮 ウィンナー 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 フルーツ	熱量 496Kcal 蛋白 15.6g 脂質 17.4g 塩分 1.7g	ウィンナー みそ	米 さとう じゃがいも	切り干し大根 人参 白滝 玉ねぎ
6 (水)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げの煮物 ブロッコリーのお浸し わかめスープ フルーツ	熱量 322Kcal 蛋白 12.8g 脂質 10.5g 塩分 1.1g	豚ひき肉 生揚げ わかめ みそ	米 でんぷん じゃがいも さとう	玉ねぎ こんにやく 人参 ブロッコリー
7 (木)	ごはん (軟飯)	豚肉と小松菜の炒め物 春雨サラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 471Kcal 蛋白 17.2g 脂質 114.0g 塩分 1.6g	豚肉 ハム みそ	米 さとう ゴマ じゃがいも	小松菜 きゅうり キャベツ もやし
8 (金)	ごはん (軟飯)	ポテトとツナの厚焼き卵 きゅうりの塩もみ 貝だくさん味噌汁 フルーツ	熱量 485Kcal 蛋白 20.9g 脂質 12.9g 塩分 1.7g	ツナ 豆腐 卵 みそ	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根
9 (土)	ごはん (軟飯)	タンポプリーチキン マッシュポテト キャベツともやしのスープ フルーツ	熱量 463Kcal 蛋白 20.1g 脂質 14.6g 塩分 1.6g	鶏肉	米 さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし
11 (月)	ごはん (軟飯)	ホークカレー オクラの煮びたし 春雨スープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 19.5g 脂質 17.1g 塩分 1.6g	豚肉	米 春雨 じゃがいも	人参 オクラ 玉ねぎ
12 (火)	ごはん (軟飯)	肉じゃが ブロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 298Kcal 蛋白 10.9g 脂質 8.5g 塩分 1.1g	豚ひき肉 みそ	米 じゃがいも さとう	ブロッコリー・人参 もやし 玉ねぎ 小松菜
13 (水)	ごはん (軟飯)	鶏肉のマーメレード焼き 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 21.1g 脂質 12.8g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 マーメレード スパゲティ バター	玉ねぎ ピーマン チンゲン菜
14 (木)	ごはん (軟飯)	豚肉としらたきの炒め煮 ほうれん草のゴマ和え じゃがいもとわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 297Kcal 蛋白 11.5g 脂質 10.3g 塩分 1.0g	豚肉 みそ 凍り豆腐 油揚げ わかめ	米 さとう じゃがいも ゴマ	玉ねぎ しらたき 人参 ほうれん草
15 (金)	チャーハン	豆腐の野菜あん ウィンナー そうめん汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 19.5g 脂質 14.1g 塩分 1.6g	豚ひき肉 豆腐 ウィンナー	米 さとう でんぷん そうめん	人参 もやし だけのご 小松菜
16 (土)	ごはん (軟飯)	チキンカレー マカロニサラダ わかめスープ フルーツ	熱量 463Kcal 蛋白 19.4g 脂質 17.3g 塩分 1.5g	鶏肉 わかめ ハム	米 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン
18 (月)	 海の日					
19 (火)	ごはん (軟飯)	大豆のシチュー ほうれん草のお浸し 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 440Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.6g 塩分 1.8g	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	米 でんぷん じゃがいも	たけのこ えのき ピーマン キャベツ ほうれん草 もやし
20 (水)	ごはん (軟飯)	五豆 ウィンナー 青菜と玉ねぎのすまし汁 フルーツ	熱量 399Kcal 蛋白 15.3g 脂質 10.4g 塩分 1.2g	鶏肉 大豆 昆布 凍り豆腐	米 さとう	こんにやく 小松菜 人参 ごぼう 玉ねぎ
21 (木)	炊き込み ごはん	魚のマヨネーズ焼き 小松菜のソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 501Kcal 蛋白 21.7g 脂質 17.5g 塩分 1.7g	魚 みそ	米 マヨネーズ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ
22 (金)	ごはん (軟飯)	つくねの甘酢あんかけ もやしとキャベツのナムル わかめスープ フルーツ	熱量 483Kcal 蛋白 19.0g 脂質 19.2g 塩分 1.7g	鶏ひき肉 わかめ	米 さとう でんぷん ゴマ	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 白滝
23 (土)	ごはん (軟飯)	すき焼風煮 キャベツのおかか和え オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	牛肉 厚揚げ おかか	米 さとう じゃがいも	えのき おくら キャベツ 白滝
25 (月)	ごはん (軟飯)	カレーシチュー ブロッコリーのお浸し 卵スープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 卵	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー
26 (火)	ごはん (軟飯)	生揚げのケチャップ炒め ほうれん草のゴマ和え コーンスープ フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 20.6g 脂質 18.3g 塩分 1.5g	生揚げ 豚ひき肉	米 ゴマ	玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草
27 (水)	ごはん (軟飯)	コロッケ 湯通しキャベツ 春雨スープ フルーツ	熱量 519Kcal 蛋白 16.8g 脂質 19.6g 塩分 1.7g	ひき肉	米 じゃがいも 春雨	キャベツ 玉ねぎ パン粉 小麦粉
28 (木)	ごはん (軟飯)	鶏肉のさっぱり煮 粉ふきいも 青菜と人参のすまし汁 フルーツ	熱量 264Kcal 蛋白 13.8g 脂質 5.9g 塩分 1.1g	鶏肉 青のり	米 さとう でんぷん	玉ねぎ 人参 小松菜
29 (金)	しらす ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜の削り節和え キャベツと人参のスープ フルーツ	熱量 436Kcal 蛋白 20.2g 脂質 12.2g 塩分 1.2g	豚肉 削り節 みそ しらす	米 さとう 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ
30 (土)	ごはん (軟飯)	魚の塩焼き スパゲティソテー 豚汁 フルーツ	熱量 425Kcal 蛋白 21.2g 脂質 12.5g 塩分 2.2g	豚肉 油揚げ みそ	米 さとう でんぷん	しょうが 人参 玉ねぎ 大根

※ ・夏バテ・に気をつけて夏を乗り切りましょう！
夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。
ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されるので、食事には注意が必要です。
食事を美味しく食べるために、食事前・食事時の冷たい飲料は控えましょう。
※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

