

令和4年7月 献立表

志村一丁目小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	金	牛乳 市販菓子	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 フォー	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) ハム	米 油 ごま油 フォー	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレンジ	Ene.: 489kcal P: 22.3g F: 15.6g C: 64g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.9g	
2	16	30	土	牛乳 市販菓子	ごはん 豆腐とひき肉の和風煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(だいこん・にんじん)	牛乳 市販菓子	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶	米 片栗粉 砂糖 油	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	Ene.: 461kcal P: 18.4g F: 15.5g C: 60.5g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.5g
4		月	牛乳 市販菓子	ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき炒め コンソメスープ(じゃがいも・にんじん) 白桃缶	牛乳 スイートパンキン	牛乳 豚肉(もも)	米 油 砂糖 じゃ がいも パター	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん ひじき 白桃 缶 かぼちゃ	Ene.: 438kcal P: 17.7g F: 12.3g C: 63.2g Ca: 253mg 食塩相当量: 0.7g	
5	19	火	牛乳 市販菓子	ふりかけごはん かじきの照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし 野菜せんべい	牛乳 かつお節 かつお粉 かじき 米みそ(淡色辛み そ)	米 白いりごま 白 すりごま 砂糖 マ スカットゼリー Oisixお野菜せん べい	あおのり だいこん にんじん かぼ ちゃ たまねぎ と うもろこし	Ene.: 442kcal P: 18.2g F: 12.2g C: 63.9g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.3g	
6	20	水	牛乳 市販菓子	ごはん 豆腐チャンプル ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) みかん缶	牛乳 クランブルトースト	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛み そ)	米 片栗粉 油 ご ま油 食パン パ ター 砂糖 小麦 粉	デンゲンサイ ピー マン にんじん え のきたけ なす み かん缶	Ene.: 506kcal P: 21.4g F: 17.2g C: 64.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.8g	
7	七夕	木	牛乳 市販菓子	天の川カレー じゃがいものツナサラダ 七夕汁 メロン	牛乳 さくべい	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 かま ぼこ きなこ	米 油 砂糖 じゃ がいも そうめん 米粉 小麦粉 揚 げ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ ト缶 コーン マ ロコリー オクラ メロン	Ene.: 529kcal P: 18.5g F: 15.7g C: 74.2g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.4g	
8	22	金	牛乳 市販菓子	ごはん たらのゆかり天ぷら キャベツともやしのごま和え すまし汁(玉ねぎ・こまつな) オレンジ	牛乳 チーズクッキー	牛乳 たら 粉チー ズ	米 小麦粉 揚げ 油 白いりごま 砂 糖	キャベツ もやし たまねぎ こまつな オレンジ	Ene.: 498kcal P: 19g F: 16.7g C: 65.6g Ca: 330mg 食塩相当量: 1.1g	
9	23	土	牛乳 市販菓子	ごはん 鶏つくね しらすサラダ みそ汁	牛乳 市販菓子	牛乳 鶏ひき肉 し らす干し 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが たまねぎ だいこん にんじん もやし	Ene.: 473kcal P: 18.5g F: 14.4g C: 64.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.9g	
11	25	月	牛乳 市販菓子	チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	牛乳 ぶどうゼリー おこめリング	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆	米 じゃがいも 油 砂糖 カレールー おこめリング	たまねぎ にんじ ん オクラ トマト きゅうり だいこん カットわかめ 粉か んてん ぶどう ジュース	Ene.: 499kcal P: 16.5g F: 18g C: 66.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.9g	
12	26	火	牛乳 市販菓子	ごはん かれの煮つけ 野菜の3色炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	牛乳 豆乳ヨーグルトスコーン	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳ヨーグルト	米 砂糖 油 小 麦粉	しょうが にんじん たまねぎ ピーマ ン チンゲンサイ しめじ バナナ	Ene.: 468kcal P: 18.3g F: 11.6g C: 71.3g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.6g	
13	27	水	牛乳 市販菓子	食パン ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・玉ねぎ) 白桃缶	牛乳 チャーハン	牛乳 豚肉(もも) ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ こまつな にんじん コーン えのきたけ 白桃 缶	Ene.: 460kcal P: 19.3g F: 17.3g C: 55.9g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g	
14	28	木	牛乳 市販菓子	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) みかん缶	牛乳 フライドポテト	牛乳 さけ ハム 米みそ(淡色辛み そ)	米 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ みかん缶 あおの り	Ene.: 448kcal P: 19.5g F: 14.7g C: 58.4g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.3g	
21		木	牛乳 市販菓子	塩焼きそば ポテトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) すいか	麦茶 菜めしおにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹 ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ コーン にんじん きゅうり カットわかめ すい か	Ene.: 540kcal P: 21.5g F: 13.4g C: 80.1g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.4g	
29		金	牛乳 市販菓子	ごはん タンダーチキン トマトのツナ和え コロコロスープ(じゃがいも・にんじん) すいか	牛乳 りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 米 粉	にんにく しょうが トマト にんじん すいか りんご レ モン汁	Ene.: 535kcal P: 17.5g F: 18.6g C: 71.6g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.1g	
※行事等により、献立が変更になる場合があります。								月平均値		
								Ene.(エネルギー)	489kcal	
								P(たんぱく)	19g	
								F(脂質)	15.2g	
								C(炭水化物)	66g	
								Ca(カルシウム)	277mg	
								食塩相当量	1.4g	