

# 令和3年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん ささみのケチャップあえ (0・1歳は煮魚) ブロッコリーのごまネーズ和え オニオンスープ	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ風調味料、すりごま ・鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
2 金	ごはん 肉と野菜のうま煮	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 揚げパン(2日) おかし(15日) くだもの(15日)	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
15 木	ほうれん草のナムル スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・ほうれん草、もやし、コーン、すりごま、塩、ごま油 ・スパゲティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 月	ごはん(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮 ハムサラダ 牛乳	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、クリームコーン、グリーンピース、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールー、牛乳、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	スキムミルク チヂミ焼き	スキムミルク チヂミ焼き
19 日	ごはん 煮魚(0・1歳はカレイ) チンゲン菜のとりみ炒め すまし汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲン菜、人参、えのき茸、油、出し汁、塩、片栗粉 ・かまぼこ、そうめん、オクラ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃ豆乳むしパン くだもの
6 火	ごはん チキンマリネ (0・1歳は鶏肉と野菜の煮物) 野菜スープ	・米 ・鶏肉、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、油、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、塩 ・じゃがいも、だいこん、トマト、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ
20 水	ごはん 炒めビーフン レタススープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩、こしょう ・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水	牛乳 おかし	牛乳 ホットケーキ くだもの
29 木	ごはん 夏野菜カレー 胡瓜の白す和え	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリー、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、水 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ゆでとうもろこし(1歳) 豆乳もち(0歳) くだもの
9 金	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 土	超熟ロール(0歳はごはん) 焼肉サラダ ミネストローネスープ 牛乳	・超熟ロール ・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、スパゲティ、バター、コンソメ、塩、こしょう、水	スキムミルク おかし くだもの	スキムミルク フルーツミックス くだもの
12 日	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 豚汁	・米 ・ひじき、だいず、鶏肉、れんこん、油あげ、人参、平天、三度豆、油、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(濃)、出し汁 ・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
13 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・豚肉、青ネギ、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、しょうが汁、みりん、油 ・じゃがいも、ロースハム、人参、きゅうり、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料 ・人参、キャベツ、オクラ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいももち くだもの
14 水	わかめご飯 鮭のフライ(0・1歳は煮魚) ブロッコリーのごまネーズ和え みそ汁	・米、酒、しょうゆ(薄)、塩、わかめ、白す干し、人参、油、しょうゆ(薄)、酒 ・鮭、塩、こしょう、小麦粉、水、パン粉、油 ・ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ風調味料、すりごま ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
16 金	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17 土	肉うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
24 日	おべんとう	おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 キャロットゼリー くだもの
27 火	スパゲティミートソース くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	576	20.9	18.8	323	2.2	237	0.28	0.45	35	3.4	1.6
以上児(3～5歳)	603	21.5	19.2	269	2.5	252	0.3	0.4	41	4	1.8