

令和元年 7月

献立表

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
1 ・ 29	月	ロールパン ポテトサラダ オレンジ クリームシチュー	521kcal タンパク質 22.1g 脂質 19.2g	486kcal タンパク質 20.2g 脂質 17.3g	鶏肉 牛乳 味噌	バターロール じゃがいも 油	にんじん たまねぎ グリーンピース オレンジ	塩 コンソメ シチュールー マヨネーズ
2 ・ 16 ・ 30	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干出し大根 オレンジ	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 砂糖	ほうれん草 オレンジ 切干大根 にんじん	塩 しょうゆ だし汁
3 ・ 17 ・ 31	水	カレーライス リンゴ	522kcal タンパク質 22.3g 脂質 20.4g	480kcal タンパク質 21.3g 脂質 19.4g	豚肉	精米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	カレー粉
4 ・ 18	木	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 コーンとほうれん草の炒め物 りんご	520kcal タンパク質 20.2g 脂質 17.2g	508kcal タンパク質 19.1g 脂質 16.8g	豚肉	精米 砂糖	コーン もやし りんご コーン たまねぎ	しょうゆ 酒、塩 みりん だし汁
5 ・ 19	金	ごはん ハンバーグ いんげんのゴマ和え オレンジ	567kcal タンパク質 23.4g 脂質 19.8g	551kcal タンパク質 22.6g 脂質 18.8g	豚肉 牛肉	精米 油 ゴマ	いんげん オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩
8 ・ 22	月	ロールパン ポテトサラダ オレンジ ビーフと豆のシチュー	505kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	479kcal タンパク質 20.3g 脂質 16.3g	牛肉 豆	バターロール 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース コーン オレンジ	デミグラスソース
9 ・ 23	火	ごはん 肉じゃが チンゲン菜のおひたし オレンジ	518kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	489kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲン菜 オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩、酢
10 ・ 24	水	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼 ほうれん草のバター風味 オレンジ	543kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 味噌	精米 油 バター 砂糖 ゴマ	キャベツ、もやし グリーンピース ほうれん草 オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩
11 ・ 25	木	ごはん タラのタンドリー焼き ひじきと枝豆煮 オレンジ	528kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.1g	491kcal タンパク質 17.2g 脂質 17.5g	タラ 味噌	精米	ひじき にんじん 枝豆 オレンジ	しょうゆ 酒、塩 だし汁
12 ・ 26	金	ごはん 鶏肉の卵とじ風 ブロッコリー炒め オレンジ	518kcal タンパク質 27.1g 脂質 18.3g	499kcal タンパク質 20.4g 脂質 17.2g	鶏肉 卵	精米 油	バナナ たまねぎ ブロッコリー オレンジ	酒 みりん 出し汁 しょうゆ 塩



株式会社 フフ