

令和3年 7月

献立表

記載しているカロリーや栄養素は、  
昼食とおやつを合算したものです。

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
1	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ カレールー
2	金	ごはん ハンバーグ、みかん缶 スナップエンドウのポイル バターコーン ポテト	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉 牛肉 卵 バター	精米 じゃがいも パン粉	スナップエンドウ みかん缶 コーン たまねぎ 塩 デミグラスソース
5	月	ごはん ミートコロッケ ブロッコリーおかか添え ロースハム、五目豆 オレンジ	548kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	499kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.2g	卵 大豆 牛肉 ハム	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	こんにゃく ブロッコリー オレンジ 昆布 みりん しょうゆ かつお節 塩
6	火	ごはん シュウマイ ジャガイモバター、チーズドッグ ブロッコリー炒め みかん缶	556kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	518kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	豚肉、鶏肉 バター 卵 チーズ 魚すり身	精米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ みかん缶 ブロッコリー 塩 しょうゆ
7	水	ごはん ハンバーグ、みかん缶 スナップエンドウのポイル バターコーン ポテト	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉 牛肉 卵 バター	精米 じゃがいも パン粉	スナップエンドウ みかん缶 コーン たまねぎ 塩 デミグラスソース
8	木	ロールパン マカロニサラダ カットポイル野菜 クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ コーン グリーンピース クリームシチュールー 塩 マヨネーズ
9	金	ごはん ちくわの磯部あげ 枝豆とコーンのポイル 一口卵焼き ミートボール	548kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	499kcal タンパク質 17.3g 脂質 17.6g	卵 ちくわ 豚肉	精米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	えだまめ コーン のり しょうゆ 塩 みりん
12	月	ごはん オムレツ かぼちゃ煮そぼろあんかけ 青菜いため みかん缶	517kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	477kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 卵	精米 砂糖 かぼちゃ 片栗粉	青菜 みかん缶 みりん しょうゆ 塩
13	火	ごはん 和風ハンバーグ スナップエンドウのポイル れんこんソテー みかん缶	523kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	496kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	牛肉 豚肉	精米 片栗粉 砂糖	たまねぎ、白菜 みかん缶 れんこん スナップエンドウ 塩、酒 みりん 醤油
14	水	ごはん 肉じゃが ポイルグリーンピース 一口卵焼き リンゴ	547kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	500kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも	にんじん グリーンピース リンゴ たまねぎ みりん 塩 しょうゆ
15	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ カレールー

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
16	金	そぼろごはん 野菜入りコロッケ ブロッコリー ロースハム オレンジ	525kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	487kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 ハム	精米 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー オレンジ コーン 塩 酒 しょうゆ
20	火	ごはん 鶏肉とレンコンの煮物 サツマイモ煮 インゲンゴマ和え オレンジ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	鶏肉	精米 さつまいも 砂糖 ミックス粉	いんげん れんこん オレンジ 塩 ゴマ しょうゆ 酒 みりん
21	水	ごはん 豚肉のホイコーロー風炒め 揚げ餃子 ポイルブロッコリー オレンジ	587kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	530kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 小麦粉	オレンジ たまねぎ キャベツ ブロッコリー 塩、みりん 酒 しょうゆ しょうが
22	木	ロールパン マカロニサラダ カットポイル野菜 クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ コーン グリーンピース クリームシチュールー 塩 マヨネーズ
23	金	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル ナポリタン風スパゲティ オレンジ	522kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.1g	507kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.2g	鶏肉	精米 唐揚げ粉 砂糖 スパゲティ	ブロッコリー オレンジ 酒、塩、しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
26	月	ごはん 豚の生姜焼き もやし焼きそば、みかん缶 ブロッコリー フライドポテト	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	507kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 焼きそば 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー もやし みかん缶 塩 ソース 酒、しょうが しょうゆ
27	火	ロールパン マカロニサラダ カットポイル野菜 クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん オレンジ コーン グリーンピース クリームシチュールー 塩 マヨネーズ
28	水	ごはん 豚肉のホイコーロー風炒め 揚げ餃子 ポイルブロッコリー オレンジ	587kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	530kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 小麦粉	オレンジ たまねぎ キャベツ ブロッコリー 塩、みりん 酒 しょうゆ しょうが
29	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.1g	豚肉	精米 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん リンゴ カレールー
30	金	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル ナポリタン風スパゲティ オレンジ	522kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.1g	507kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.2g	鶏肉	精米 唐揚げ粉 砂糖 スパゲティ	ブロッコリー オレンジ 酒、塩、しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
30	水	ごはん 肉じゃが ポイルグリーンピース 一口卵焼き リンゴ	547kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	500kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも	にんじん グリーンピース リンゴ たまねぎ みりん 塩 しょうゆ