



# 平成 30 年 7 月 食事献立表 (完了食)

社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園

日付	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
2月30日	牛乳	①梅ごはん ⑤メロン ②なすと油揚げの味噌汁 ③鶏肉のごま照り焼き ④ズッキーニ炒め	①米 梅干し 鰹節 醤油 ⑤メロン ②なす 油揚げ ねぎ 鰹節 味噌 ③鶏もも肉 生姜 三温糖 みりん 醤油 ごま ④ズッキーニ もやし 豚ひき肉 油 塩 こしょう 醤油	①牛乳 ②豆腐ドーナツ (焼きドーナツ)	①牛乳 ②ホットケーキ粉 ベーキングパウダー 木綿豆腐 三温糖 油 小麦粉
3月17日	牛乳	①ごはん ⑤すいか ②じゃが芋のスープ ③豆腐のチャンプルー ④ひじきのサラダ	①米 ②じゃが芋 玉葱 ニラ 塩 醤油 コンソメ ③木綿豆腐 豚肉 チンゲン菜 卵 和風だし 塩 酒 片栗粉 ごま油 醤油 酒 ④ひじき きゅうり 人参 醤油 ごま油 酢 塩 こしょう 油	①牛乳 ②和風マカロニ	①牛乳 ②マカロニ 豚ひき肉 オリーブ油 玉葱 ビーマン 人参 油 醤油 塩 こしょう
4月18日	牛乳	①ミルクパン ⑤オレンジ ②トマトとレタスのスープ ③アジフライ (カレイの焼き物) ④コールスローサラダ	①ミルクパン ⑤オレンジ ②レタス トマト 玉葱 コーン缶 塩 こしょう コンソメ ③アジ 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ④キャベツ ハム きゅうり 酢 油 三温糖 こしょう 塩	①牛乳 ②ピラフ	①麦茶 ②バター 玉葱 鶏もも肉 人参 塩 コンソメ
5月19日	牛乳	①ごはん ⑤パイナップル ②チンゲン菜の中華スープ ③麻婆茄子 ④もやしの中華サラダ	①米 ⑤パイナップル ②チンゲン菜 しいたけ 人参 春雨 中華だし 醤油 塩 ③なす 豚ひき肉 ねぎ 人参 にんにく 生姜 油 三温糖 みりん 塩 醤油 味噌 片栗粉 ごま油 ④もやし 人参 きゅうり 醤油 酢 三温糖 ごま ごま油	①牛乳 ②いちごスコーン	①牛乳 ②ホットケーキ粉 バター 牛乳 いちごジャム
6月20日	牛乳	①七タそうめん (6日) (20日は通常のそうめんになります) ②キャベツと豚肉の味噌炒め ③小松菜のなめ茸和え ④バナナ	①そうめん 鶏もも肉 しいたけ にんじん オクラ 鰹節 昆布 塩 醤油 みりん ②キャベツ 豚肉 赤ピーマン ねぎ にんにく 生姜 油 味噌 酒 醤油 三温糖 ③小松菜 もやし なめ茸 コーン缶 醤油 ④バナナ	①牛乳 (6日) ①麦茶 (20日) ②炊き込みおにぎり (6日) ②プリンアラモード (20日)	①牛乳 (6日) ①麦茶 (20日) ②米 ひじき 油揚げ 人参 みりん 醤油 塩 ごま油 (6日) ②卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス ホイップ クリーム メロン みかん缶 パナナ アスパラガスビスケット グラニュー糖 (20日)
7月21日	牛乳	①ごはん ⑤グレープフルーツ ②豆腐とわかめの味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④いんげんのソテー	①米 ⑤グレープフルーツ ②絹豆腐 わかめ ねぎ 鰹節 味噌 ③鶏もも肉 玉葱 たけのこ 人参 ビーマン にんにく 生姜 酒 片栗粉 油 酢 三温糖 醤油 中華だし ④いんげん	①牛乳 ②カステラ	①牛乳 ②カステラ
9月23日	牛乳	①カレーライス ②じゃこ大豆 ③ミニトマト ④メロン	①米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールウ ②大豆水煮 しらす 昆布 三温糖 酒 醤油 ③ミニトマト ④メロン	①牛乳 ②ピザトースト	①牛乳 ②ソフトフランス ケチャップ 玉葱 ビーマン ハム コーン缶 とろけるチーズ
10月24日	牛乳	①ごはん ⑤グレープフルーツ ②冬瓜の味噌汁 ③肉豆腐 ④オクラのお浸し	①米 ⑤グレープフルーツ ②冬瓜 人参 しめじ 味噌 鰹節 ③豚肉 玉葱 しらす 木綿豆腐 油 三温糖 酒 みりん 塩 醤油 ④オクラ 人参 もやし 鰹節 醤油	①牛乳 ②マーマレードケーキ	①牛乳 ②小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 マーマレード 三温糖 バター
11月25日	牛乳	①夏野菜スパゲティ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしめじの和え物 ④オレンジ	①スパゲティ なす 豚ひき肉 玉葱 ビーマン にんにく 油 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ②中濃ソース 三温糖 塩 ②キャベツ 玉葱 人参 塩 醤油 コンソメ ③ブロッコリー 人参 しめじ ごま 醤油 三温糖 ④オレンジ	①牛乳 ②ジャムサンド	①牛乳 ②食パン いちごジャム
12月26日	牛乳	①ごはん ⑤すいか ②大根となめこの味噌汁 ③かじきの変わり焼き ④春雨炒め	①米 ⑤すいか ②大根 なめこ 味噌 鰹節 ③かじき 塩 こしょう にんにく ねぎ 三温糖 醤油 ごま油 ごま ④春雨 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 生姜 醤油 三温糖 酒 ごま油	①麦茶 ②焼きとうもろこし ③ぱりんこせんべい	①麦茶 ②とうもろこし 醤油 ②ぱりんこせんべい
13月27日	牛乳	①ソフトフランス ⑤バナナ ②わかめと卵のスープ ③ポークビーンズ ④スティックきゅうり	①ソフトフランス ⑤バナナ ②わかめ 卵 玉葱 コンソメ 塩 醤油 ③大豆 豚肉 玉葱 人参 ホールトマト缶 コンソメ 塩 ケチャップ 三温糖 油 パセリ ④きゅうり 塩	①牛乳 ②チヂミ	①牛乳 ②ニラ 豚ひき肉 上新粉 コーン缶 しらす 塩 ごま油 醤油 三温糖
14月28日	牛乳	①ごはん ⑤グレープフルーツ ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏肉と大根の煮物 ④トマトとツナの中中華サラダ	①米 ⑤オレンジ ②かぼちゃ 玉葱 わかめ 味噌 鰹節 ③鶏もも肉 大根 人参 醤油 三温糖 酒 さやえんどう ④トマト きゅうり ツナ缶 酢 醤油 三温糖 ごま油	①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳 ②カップケーキ
31日	牛乳	①ごはん ⑤オレンジ ②玉葱のスープ ③ささみのパン粉焼き ④ほうれん草のごま和え	①米 ⑤オレンジ ②玉葱 人参 セロリ コンソメ 塩 こしょう ③鶏ささみ パン粉 パセリ オリーブ油 にんにく 醤油 みりん 塩 ④ほうれん草 きゅうり コーン缶 人参 三温糖 醤油 ごま	①牛乳 ②焼きそば	①牛乳 ②中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ビーマン 中濃ソース 和風だし

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。  
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。  
 ☆20日(金)のお誕生会で『プリンアラモード』を提供します。  
 ☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のかっこ内の食事になります。



	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	500kcal	512kcal	583kcal	589kcal
たんぱく質	19.8g	21.3g	23.0g	23.8g
脂質	14.7g	17.6g	17.4g	18.7g