

令和3年

7月の献立

久良岐保育園

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ もやしスープ	絹ごし豆腐 豚もも 人参 キャベツ 青梗菜 舞茸 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ごま油 もやしにら	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		478 kcal 19.1 g	461 kcal 18.2 g
2	金	牛乳 バナナ	ごはん カレー風肉じゃが ごまキャベツ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 白 滝 カレー粉 グリンピース キャベツ 人参 すりごま 焼きふ わかめ	牛乳 クラッカーサンド オレンジ	リッツ いちごジャム クリームチーズ	528 kcal 19.1 g	524 kcal 18.5 g
3	土	麦茶 カルシウム せんべい	チキンライス コールスローサラダ バナナ	米 鶏ささみ バター 玉ねぎ コーン缶 キャベツ 人参 コーン缶 マヨドレ	牛乳 ケーキ ドーナッツ		684 kcal 19.9 g	825 kcal 24.3 g
5	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん かじきの煮付け レタスとトマトのサラダ 味噌汁	カジキ 生姜 トマト レタス きゅうり オリーブ油 じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 牛乳 ココア プルーン	416 kcal 21.9 g	486 kcal 25.7 g
6	火	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 杏仁豆腐 わかめスープ	米 豚ひき 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 ニンニク 生姜 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 わかめ ねぎ いりごま	牛乳 パウンドケーキ オレンジ	ミックス粉 卵 バター 牛乳	566 kcal 18.5 g	573 kcal 17.6 g
7	水	牛乳 りんご	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 中華きゅうり 七夕そうめん汁	豚もも じゃが芋 人参 玉ねぎ 生 姜 焼き竹輪 蒟蒻 きゅうり セロリ ごま油 そうめん オクラ	牛乳 七夕ゼリー 星たべよ		483 kcal 18.0 g	482 kcal 17.6 g
8	木	牛乳 オレンジ	レーズンツイスト 鶏肉の梅煮 こふき芋 チンゲン菜スープ	鶏手羽元 ねぎ 生姜 梅干し じゃが芋 パセリ缶 青梗菜 玉ねぎ	麦茶 コーンフロスト フルーツ グラノーラ	コーンフロスト 牛乳	354 kcal 15.0 g	327 kcal 13.6 g
9	金	牛乳 りんご	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め 切り干しサラダ すまし汁	豚もも 茄子 玉ねぎ 人参 ごま油 片栗粉 切り干し大根 人参 きゅうり ごま 焼き麩 ねぎ	牛乳 プリン ウエハース	プリンの素 牛乳	497 kcal 19.6 g	503 kcal 19.6 g
10	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 和風サラダ 味噌汁	米 豚もも 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり わかめ いりごま もやしにら	麦茶 カップヨーグルト ぱりんこ		418 kcal 14.4 g	469 kcal 15.9 g
12	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鮭のサラダソースがけ ひじきサラダ 人参スープ	紅鮭 小麦粉 きゅうり セロリトマト 玉ねぎ 黄ピーマン ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨドレ 人参 玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	417 kcal 20.8 g	495 kcal 25.2 g
13	火	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 小松菜入りもやし和え 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま 小葱 人参 ツナ缶 ごま油 小松菜 もやし いりごま しめじ 油揚げ	牛乳 豆乳寒天 鉄入りたっぶり しらすくん	豆乳 寒天 黒蜜	562 kcal 21.7 g	572 kcal 21.6 g
14	水	牛乳 オレンジ	食パン チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ レタススープ	バター 鶏もも タイム パセリ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう マヨドレ レタス 玉ねぎ トマト	麦茶 トマトリゾット	米 トマト缶 にんにく キャベツ パルメザンチーズ	399 kcal 18.2 g	380 kcal 17.0 g
15	木	牛乳 りんご	ごはん ちくわの磯辺揚げ ジャーマンポテト 味噌汁	焼き竹輪 小麦粉 片栗粉 青のり サラダ油 じゃが芋 ピーマン ウィンナー カレー粉 キャベツ 人参 蒟蒻 すりごま	牛乳 あんぱん		579 kcal 17.8 g	601 kcal 17.4 g

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	金	牛乳 バナナ	ごはん マーボ豆腐 鉄骨サラダ 味噌汁	豚ひき 絹ごし豆腐 玉ねぎ 小葱 ごま油 片栗粉 ひじき しらす干し 人参 ごま油 マヨドレ 切り干し大根 もやし わかめ	牛乳 ココアワッフル えびぼんせん		585 kcal 22.2 g	569 kcal 21.9 g
17	土	麦茶 マリー ビスケット	スパゲッティ ナポリタン シーチキンサラダ バナナ	スパゲッティー ロースハム 玉ねぎ ピーマン ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 レ モン マヨドレ	牛乳 さつまチップ		457 kcal 13.2 g	533 kcal 15.9 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	梅ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 味噌汁	米 練梅 いらごま 鱈 すりごま 切りみつば 凍り豆腐 ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ	麦茶 枝豆		309 kcal 16.4 g	365 kcal 20 g
20	火	牛乳 オレンジ	ごはん サワークリームソースの ハンバーグ 焼きとうもろこし オニオンスープ	豚挽 玉ねぎ パン粉 豆乳 トマト缶 サワークリーム トマト パセリ缶 とうもろこし 玉ねぎ パセリ缶	牛乳 お楽しみおやつ		484 kcal 20.2 g	488 kcal 20.1 g
21	水	牛乳 りんご	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布炒め 味噌汁	鶏もも キャベツ 人参 塩昆布 絹ごし豆腐 油揚げ 小松菜	牛乳 チーズ蒸し パン	ミックス粉 牛乳 チーズ	529 kcal 23.3 g	540 kcal 24 g
24	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティきこり風 いんげんのおかか和え バナナ	スパゲッティー ツナ缶 しめじ えのき 玉ねぎ トマト缶 グリンピース いんげん かつお節	牛乳 みかんゼリー 鉄入りたっぷり しらすくん		420 kcal 15.8 g	476 kcal 18.5 g
26	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁	紅鮭 小松菜 人参 もやし すりごま なす こねぎ	牛乳 ホットドック	コッペパン ウイナー キャベツ	432 kcal 22.9 g	517 kcal 27.8 g
27	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 サラダ油 すりごま いらごま 牛乳 オクラ 人参 もやし ひきわり納豆 かまぼこ 切りみつば	牛乳 ゆでとうもろこし		523 kcal 22.6 g	520 kcal 23.2 g
28	水	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉のから揚げ 五目豆 味噌汁	鶏もも 片栗粉 生姜 サラダ油 大豆 人参 蓮根 蒟蒻 昆布 みつば じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ 餃子の皮	592 kcal 23.5 g	622 kcal 24.2 g
29	木	牛乳 とうもろこし	ハヤシライス ちりめんサラダ オレンジ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ハヤシルウトマト缶 しらす干し キャベツ きゅうり ごま	麦茶 クリームパン		556 kcal 20.1 g	534 kcal 18.3 g
30	金	牛乳 バナナ	レバー入り ミートスパゲッティ チーズサラダ バナナ	スパゲッティー 豚挽 豚レバー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦 粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 オリーブ油	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ	439 kcal 16.1 g	408 kcal 14.7 g
31	土	麦茶 鉄入り たっぷり しらすくん	中華丼 じゃが芋とレタスのサラダ 味噌汁	米 豚もも 焼き竹輪 人参 白菜 舞茸 青梗菜 ごま油 片栗粉 じゃが芋 レタス いんげん マヨドレ ベーコン 大根 わかめ	牛乳 ミニバーム クーヘン		436 kcal 14.4 g	515 kcal 17.8 g

給食室より

蒸し暑く「夏バテ」が心配な時期です。今月は夏バテ知らずで元気に過ごすために給食室の献立も食欲をアップさせ、暑さを吹き飛ばす食材を使用したメニューになっています。(キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ) 疲労回復に役立つ梅干しを鶏肉の梅煮や梅ごはんに取り入れています。

令和3年7月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	木	オレンジ	つぶしがゆ 豆腐のとろとろ きゅうりのとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し きゅうり和え 人参とチンゲン菜の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ もやしスープ	19	ヨーグルト	つぶしがゆ 人参のとろとろ 白身魚のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 キャベツと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き ひじきと人参和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	じゃが芋と人参のマッシュ 枝豆
2	金	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏挽のマッシュ キャベツ和え 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが ごまキャベツ 麩とわかめの味噌汁	20	オレンジ	つぶしがゆ キャベツのとろとろ かぼちゃのとろとろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 キャベツ和え 南瓜のポタージュ	ごはん ハンバーグ キャベツ和え オニオンスープ	きな粉蒸しパン きな粉パンケーキ
3	土	赤ちゃん せんべい			ごはん 玉ねぎとささみの煮物 キャベツ和え バナナ	21	りんご	つぶしがゆ 豆腐のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え 豆腐と小松菜の味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布炒め 豆腐と油揚げと小松菜の味噌汁	かぼちゃの甘煮
5	月	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚のとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け きゅうり和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん かじきの煮付け きゅうり和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	24	赤ちゃん せんべい			ごはん ツナと玉ねぎとしめじの炒め物 いんげんのおかか和え バナナ	ビスケット
6	火	バナナ	つぶしがゆ 人参のとろとろ 大根のとろとろ	おかゆ/軟飯 大根の鶏そぼろ煮 小松菜和え 人参とねぎの味噌汁	ごはん 大根と肉団子の煮物 人参と小松菜和え わかめスープ	26	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚のとろとろ キャベツのとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 小松菜和え 玉ねぎとキャベツの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのごま和え 茄子と小葱の味噌汁	パン粥 りんごのロールサンド
7	水	りんご	つぶしがゆ きゅうりのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 きゅうり和え じゃがいもと人参の味噌汁	ごはん ハンバーグ きゅうり和え じゃがいもと人参の味噌汁	27	バナナ	つぶしがゆ キャベツのとろとろ かぼちゃのとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え 南瓜のポタージュ	ごはん 人参と肉団子の煮物 納豆和え 南瓜のポタージュ	煮込みうどん (人参・キャベツ)
8	木	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋のとろとろ かぼちゃのとろとろ	おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏ひき肉のマッシュ 蒸しかぼちゃ チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごふき芋 チンゲン菜スープ	28	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮 ゆで人参 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん キャベツと肉団子の煮物 ゆで人参 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	野菜おじや (人参・玉ねぎ) ミニミニピザ
9	金	りんご	つぶしがゆ きゅうりのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮 きゅうり和え 人参とねぎの味噌汁	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め きゅうり和え 麩と長ねぎの味噌汁	29	とうもろこし	つぶしがゆ きゅうりのとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏ひき肉のマッシュ きゅうり和え 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん じゃが芋と鶏ひき肉のマッシュ キャベツときゅうり和え 人参と玉ねぎの味噌汁	パン粥 かぼちゃのロールサンド
10	土	赤ちゃん せんべい			ごはん 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツ和え もやしとニラの味噌汁	30	バナナ	つぶしがゆ きゅうりのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参と鶏レバー入りそぼろ煮 きゅうり和え 南瓜のポタージュ	ごはん 人参と鶏レバー入り肉団子の煮物 きゅうり和え 南瓜のポタージュ	おかかおじや ひじきおむすび
12	月	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 蒸しかぼちゃ 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきサラダ 人参スープ	31	赤ちゃん せんべい			ごはん 豚肉と野菜の煮物 ゆで人参 大根とわかめの味噌汁	ビスケット
13	火	バナナ	つぶしがゆ 豆腐のとろとろ かぼちゃのとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し ゆで人参 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ 小松菜入りもやし和え しめじと油揚げの味噌汁						
14	水	オレンジ	つぶしがゆ かぼちゃのとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 蒸しかぼちゃ 玉ねぎとキャベツの味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎとキャベツの味噌汁						
15	木	りんご	つぶしがゆ キャベツのとろとろ じゃが芋のとろとろ	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮 じゃが芋のマッシュ 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん キャベツと肉団子の煮物 じゃが芋のマッシュ 玉ねぎと人参の味噌汁						
16	金	バナナ	つぶしがゆ 豆腐のとろとろ 人参のとろとろ	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 蒸しかぼちゃ 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん マーボ豆腐 ひじき入りサラダ もやしとわかめの味噌汁						
17	土	赤ちゃん せんべい			ごはん キャベツと肉団子の煮物 きゅうり和え バナナ						