



7月分献立表



行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
3月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き いんげんと豚肉の豆腐あんかけ もやしと油揚げのごま酢の物 椎茸とにらの味噌汁	499.5(440.9) 23.2(20.4) 18.3(16.0) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○食パン(8枚切)56g、パン粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、砂糖	とり肉(胸肉)、○鶏卵、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、高野豆腐、油あげ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、にら、しょうが、干しいたけ、黒きくらげ、にんにく	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、ほんだし(顆粒)、バジル粉、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー フレンチトースト
4火 うきぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 肉しゅうまい 豚肉とピーマンともやしの青椒肉絲 ひじきと大豆の中華サラダ おくらとコーンのスープ	486.7(425.0) 19.3(17.6) 20.1(17.0) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○スパゲティ、シウマイの皮、ごま油、サラダ油、片栗粉、砂糖、○サラダ油	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、だいず(乾)、ツナ(油漬缶)、油あげ、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、○キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、○たまねぎ、ピーマン、おくら、○コーン(冷凍)、レモン(果汁)、ひじき、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、中華だし、食塩、○こんぶだし、○食塩、○しょうゆ、白こしょう	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー キャベツの スパゲティ
5水	カレーピラフ タンドリー風チキン ポテトサラダ 人参とキャベツのラペ ミネストローネ	484.3(423.0) 21.3(19.2) 23.7(19.9) 1.0(0.9)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、砂糖、ケーシング	とり肉(胸肉)、ぶた肉(ひき肉)、ヨーグルト(無糖)、油あげ、ベーコン、○カルピス(希釈用)、ツナ(油漬缶)、おから、鶏卵、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	○オレンジジュース(果汁100%)、にんじん、キャベツ、カットマト缶、たまねぎ、干しぶどう、○アガー、ピーマン、○かんでん(粉)、にんにく、しょうが、きゅうり	ケチャップ、酢(穀物酢)、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー セタゼリー
6木	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 大豆入りきんぴら大根 うの花炒り なすと椎茸の味噌汁	573.3(494.2) 21.8(19.6) 24.7(20.7) 1.2(1.0)	米(半つき米)、サラダ油、片栗粉、○白玉粉、○小麦粉(強力粉)、○砂糖、砂糖(煮物用)、○サラダ油、砂糖	バス、おから、だいず(乾)、白みそ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、油あげ、さつま揚げ、ちくわ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、切り干しだいごん、なす、○えだまめ(冷凍)、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	みりん風調味料、○酢(穀物酢)、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、○食塩、食塩	スキムミルク お菓子	ココアミルク 枝豆もちもち チーズパン
7金	5分つきコシヒカリごはん 夏野菜カレー ピーマンと鶏肉の洋浸し きのこキャベツのサラダ わかめと厚揚げのスープ	504.6(464.9) 16.8(17.8) 23.7(19.1) 1.6(1.5)	米(半つき米)、サラダ油、○砂糖、片栗粉、小麦粉	とり肉(胸肉・皮付)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、厚揚げ、だいず(乾)、脱脂粉乳(スキムミルク)、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、たまねぎ、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、○ブルーベリージャム、しめじ、ピーマン、乾燥わかめ、○ヨーグルト菌	カレールー、コンソメ、食塩、中濃ソース、ケチャップ、白こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー ブルーベリー ヨーグルト
10月	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ キャベツと春雨の中華炒め もやしとにらのナムル トマトと卵のスープ	505.6(440.2) 21.7(19.5) 18.6(15.8) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、サラダ油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	とり肉(胸肉)、とり肉(胸肉・皮付)、○鶏卵、鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、高野豆腐、油あげ、黒いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、にら、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢(穀物酢)、みりん風調味料、コンソメ、食塩、中華だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー パウンドケーキ
11木	冷やしわかめうどん 鶏の天ぷら じゃがいものそぼろあんかけ 人参と小松菜の和風サラダ	562.6(485.7) 21.1(19.0) 20.9(17.7) 1.6(1.3)	干しうどん(ゆで)、○米(半つき米)、じゃがいも、○砂糖、サラダ油、てんぷら粉、小麦粉、砂糖(煮物用)、片栗粉	とり肉(若鶏むね皮なし)、とり肉(ひき肉)、ベーコン、○白いりごま、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、こまつな、ねぎ、○にんじん、○えだまめ(冷凍)、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、しょうゆ、ほんだし(煮物用)、食塩(煮物用)、○こんぶだし、○食塩、食塩、ほんだし(顆粒)、白こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶 枝豆おにぎり
12水	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根の煮物 ひじきときゅうりの白和え 厚揚げと水菜の清し汁	533.7(462.6) 18.3(16.8) 22.3(18.8) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○小麦粉(強力粉)、サラダ油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖(煮物用)	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、厚揚げ、だいず(乾)、ぶた肉(小間切れ)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、白いりごま、白みそ、高野豆腐、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、○よもぎ、きぬさや、いんげん、みずな、ひじき、干しいたけ、切り干しだいごん	しょうゆ(煮物用)、とりがらだし(顆粒)、しょうゆ、こんぶだし、みりん風調味料(煮物用)、ほんだし(煮物用)、○ドライイースト、食塩(煮物用)、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	麦茶 よもぎ入りあんぱん
13火 あ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き ひじきと鶏肉の煮物 キャベツと人参の和風サラダ 豚汁風味噌汁	533.6(473.7) 18.6(17.1) 28.2(23.1) 1.3(1.2)	米(半つき米)、○砂糖、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ぶた肉(ばら・脂身付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(胸肉・皮付)、油あげ、ぶた肉(ばら)、白みそ、チーズ、○ゼラチン、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいごん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、ひじき、ねぎ、にんにく	しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、ほんだし(顆粒)、だし汁(かつお)	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー ココアプリン

注) 献立は都合により変更をする場合があります。

栄養士



7月分献立表



行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
14 金	ひまわりドリア 夏野菜の洋浸し お星さまサラダ 星の子スープ	508.6(442.6) 19.1(17.4) 21.6(18.2) 1.2(1.1)	米(精白米)、○ホット ケーキミックス粉、サ ラダ油、米粉、マーガ リン、星形麩	とり肉(ひき肉)、○脱 脂粉乳(スキムミル ク)、とり肉(胸肉・皮 付)、チーズ、脱脂粉 乳(スキムミルク)、だ いず(乾)、○おたふく まめ(煮豆)、油あげ、 ベーコン、◎脱脂粉乳 (スキムミルク)	にんじん、トマト、か ぼちゃ、たまねぎ、レ タス、なす、ホール コーン、きゅうり、おく ら、えだまめ(冷凍)	酢(穀物酢)、コンソ メ、みりん風調味料、 食塩、食塩(煮物 用)、こんぶだし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 黒豆蒸しパン
18 火	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ なすとピーマンのカポナータ 大豆と鶏肉のサラダ 豆腐とわかめのスープ	480.8(427.8) 17.9(16.2) 21.6(18.3) 1.2(1.1)	米(半つき米)、サラ ダ油、○わらび餅 粉、○砂糖、○黒砂 糖、片栗粉	ぶた肉(ひき肉)、とう ふ(木綿豆腐)、とり肉 (胸肉・皮付)、とり肉 (ひき肉)、脱脂粉乳 (スキムミルク)、おか ら、だいず(乾)、チー ズ、高野豆腐、○きな こ、◎脱脂粉乳(スキ ムミルク)	たまねぎ、なす、トマ ト、にんじん、ピーマ ン、こまつな、ねぎ、 にんにく、乾燥わか め	ハヤシルウ、酢(穀物 酢)、コンソメ、ケ チャップ、中濃ソー ス、食塩(煮物用)、 食塩、こしょう、白こ しょう	スキムミルク お菓子	麦茶 わらび餅
19 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 揚げなすと高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの和風サラダ 椎茸とわかめの清し汁	495.1(443.0) 21.2(19.2) 23.0(19.0) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○ ビーフン、じゃがい も、サラダ油、砂糖 (煮物用)、○ごま 油、片栗粉、○サラ ダ油	とり肉(胸肉)、ぶた 肉(小間切れ)、○鶏 卵、○とり肉(胸肉・ 皮付)、油あげ、 ベーコン、高野豆腐、 ◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	なす、にんじん、○ キャベツ、いんげん、 コーン(冷凍)、○に んじん、あさつき、○ にら、干しいたけ、 乾燥わかめ	しょうゆ(煮物用)、酢 (穀物酢)、みりん風 調味料(煮物用)、 しょうゆ、○みりん風 調味料、こんぶだし、 ○中華だし、だし汁 (かつお)、○しょう ゆ、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー 焼きビーフン
20 木	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 いんげんの炒り卵のせ わかめと麩の清し汁	490.9(455.4) 21.1(19.1) 20.5(18.1) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○小 麦粉、○砂糖、○ マーガリン(ソフトタイ プ)、こんにやく、白玉 麩、砂糖(煮物用)、 サラダ油	さば(50g)、○おから、 ぶた肉(小間切れ)、 鶏卵、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、○鶏 卵、だいず(乾)、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	にんじん、いんげん、 トマト、たまねぎ、ひじ き、乾燥わかめ	みりん風調味料(煮 物用)、酢(穀物酢)、 しょうゆ(煮物用)、 しょうゆ、こんぶだし、 食塩、食塩(煮物 用)、ほんだし(煮物 用)	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー おからクッキー
21 水	★ ☆ ★ 終 業 式 ★ ☆ ★					スキムミルク お菓子		
24 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ナスと豚肉の甘辛炒め わかめと椎茸のスープ	480.8(422.3) 21.5(19.1) 23.9(19.8) 1.1(1.0)	米(半つき米)、サラ ダ油、○サラダ油、○ 片栗粉、片栗粉、砂 糖、○砂糖	とり肉(胸肉)、ぶた 肉(小間切れ)、○だ いず(乾)、赤みそ、 ◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	なす、たまねぎ、にん じん、カットトマト缶、 ピーマン、ねぎ、乾燥 わかめ、干しいた け、しょうが	中濃ソース、ケチャ ップ、しょうゆ、コンソ メ、○しょうゆ、○み りん風調味料、食塩、 こんぶだし	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大豆の甘辛揚げ
25 火	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き なすの味噌炒め にらと卵の味噌汁	488.3(426.3) 18.2(16.7) 19.2(16.3) 1.0(0.9)	米(半つき米)、じゃ がいも、○砂糖、○ マーガリン(ソフトタイ プ)、サラダ油、○小 麦粉、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油、砂糖	とり肉(ひき肉)、○脱 脂粉乳(スキムミル ク)、○鶏卵、とり肉 (胸肉・皮付)、とう ふ(木綿豆腐)、鶏卵、 白みそ、おから、赤み そ、◎脱脂粉乳(スキ ムミルク)	たまねぎ、なす、ピー マン、にら、○オレン ジ、ねぎ、○ヨーグル ト菌	ケチャップ、みりん風 調味料、ほんだし(顆 粒)、しょうゆ、食塩、 こしょう	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト オレンジブラウニー
26 水	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 春雨とにらのチャプチェ 玉ねぎと卵のスープ	501.1(447.9) 22.6(20.3) 19.8(16.4) 1.5(1.3)	米(半つき米)、○マ カロニ、サラダ油、は るさめ、砂糖、○サラ ダ油、ごま油、片栗 粉、○砂糖	とり肉(胸肉)、とり 肉(胸肉・皮付)、○ 脱脂粉乳(スキムミル ク)、鶏卵、高野豆 腐、◎脱脂粉乳(ス キムミルク)	たまねぎ、にんじん、 ○にんじん、○たま ねぎ、にら、○ピーマ ン、ピーマン、干し いたけ、乾燥わかめ	しょうゆ、ケチャップ、 酢(穀物酢)、○ケ チャップ、中華だし、 食塩、みりん風調味 料、○コンソメ	スキムミルク お菓子	スキムミルク イタリアンマカロニ
27 木	5分つきコシヒカリごはん チキンピカタ ジャーマンポテト 人参のポターージュ	507.8(457.4) 23.1(21.9) 21.1(17.0) 1.0(1.0)	米(半つき米)、じゃ がいも、サラダ油、小 麦粉、○砂糖、○ マーガリン	とり肉(胸肉)、脱脂 粉乳(スキムミルク)、 鶏卵、○高野豆腐、 ベーコン、○脱脂粉 乳(スキムミルク)、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	たまねぎ、にんじん、 パセリ	ケチャップ、中濃ソー ス、コンソメ、食塩、 白こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー 高野豆腐の きなこラスク
28 金	♪ ♪ お 弁 当 持 参 の 協 力 日 ♪ ♪					お弁当	カルピス ぶどうゼリー	
31 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 キャベツとしめじの炒め物 なすと油揚げの味噌	496.5(438.4) 19.9(17.7) 18.4(16.1) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○小 麦粉、サラダ油、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、 ○サラダ油	とり肉(胸肉・皮付) 、白みそ、○鶏卵、油 あげ、○脱脂粉乳(ス キムミルク)○練乳 (コンデンスミルク)、 ◎脱脂粉乳(スキム ミルク)	たまねぎ、キャベツ、 なす、にんじん、しめ じ、○にんじん、にん じく	みりん風調味料、ケ チャップ、しょうゆ、ウ スターソース、ほんだ し(顆粒)、食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー 人参甘食

栄養士

☆今月の地元野菜は『いんげん』『キャベツ』『なす』『じゃがいも』などになります。