

7月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	以上児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	木	スティックパン、牛乳	スペイン風オムレツ、切干大根の煮物、なめこ汁、フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳、卵、ベーコン、油揚げ、ちくわ、豆腐、ヨーグルト無糖	スティックパン、じゃがいも、バター、砂糖	トマトたまねぎ、切干し大根、人参、干しいたけ、さやえんどう、なめこ、カットわかめ、万能ねぎ、フルーツ、バナナ、キウイフルーツ、みかん缶、もも缶	333 16 14.9 2.5
2	金	チーズ麦茶	さばの味噌煮、かみかみサラダ、えのきとちんげん菜のすまし汁、フルーツ	アメリカンドック牛乳	チーズ、さば、さきいか、大豆(乾)、牛乳	砂糖、植物油、揚げ油	しょうが、レタス、きゅうり、人参、レモン果汁、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、フルーツ	474 25 24.4 2.9
5	月	ソフトゼリー麦茶	鶏ささみのレモン和え、ポパイサラダ、じゃがいもとねぎの味噌汁、フルーツ	麩のラスク牛乳	牛乳、鶏ささ身	片栗粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも、麩、三温糖、バター	しょうが、レモン果汁、ほうれん草、粒コーン、人参、芽ひじき(乾)、刻みのり、わかめ(乾)、ねぎ、フルーツ	403 19.1 21.3 2.2
6	火	ビスケット牛乳	キーマカレー、グリーンサラダ、フルーツ、ヨーグルト	フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト加糖	じゃがいも、植物油、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんにく、しょうが、赤ピーマン、粒コーン、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、わかめ(乾)、フルーツ、みかん缶、もも缶、バナナ、みかん缶汁、もも缶汁	424 13.5 12.6 2.5
7	水	きなこマカロニ牛乳	星のハンバーグ、三色ナムル、にゅうめん、七夕ゼリー	野菜チップス牛乳	きな粉、牛乳、星型なと	マカロニ(乾)、砂糖、白ごま、ごま油、そうめん(乾)、じゃがいも、さつまいも、揚げ油	ほうれん草、緑豆もやし、人参、たまねぎ、スナップえんどう	400 17.8 16.9 2.4
8	木	フルーツ牛乳	えびと玉ねぎのかき揚げ、中華サラダ、豆腐とかまぼこのすまし汁、フルーツ	おにぎり(菜飯)牛乳	牛乳、むきえび、豆腐、かまぼこ	天ぷら粉、揚げ油、砂糖、ごま油、精白米	フルーツ、たまねぎ、ピーマン、粒コーン、わかめ(乾)、もやし、きゅうり、人参、干しいたけ、万能ねぎ、焼きのり	433 18.1 14.9 1.9
9	金	クラッカー牛乳	肉じゃが、二色和え、チンゲン菜のスープ、フルーツ	チーズ入り蒸しパン、牛乳	牛乳、豚もも肉、かつお、削り節、ベーコン、卵、スキムミルク、チーズ	じゃがいも、しらたき、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター	人参、たまねぎ、さやえんどう、ブロッコリー、チンゲンサイ、フルーツ	430 19.1 16.2 1.9
12	月	バナナヨーグルト、麦茶	焼き鮭、お花畑のサラダ、舞茸と白菜の味噌汁、フルーツ	ジャムサンド牛乳	ヨーグルト無糖、甘塩鮭、卵、ロースハム、牛乳	砂糖、さつまいも、じゃがいも、食パン、ブルーベリージャム、マーガリン	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、人参、まいたけ、白菜、たまねぎ、フルーツ	452 23.2 20.3 2.6
13	火	粉吹きいも牛乳	レバーのカレー、竜田揚げ、和風マリネ、かき玉汁、フルーツ	アイスクリーム	牛乳、豚レバー、卵	じゃがいも、片栗粉、揚げ油、砂糖、植物油、アイスクリーム	青のり、しょうが、キャベツ、ひじき(乾)、粒コーン、バセリ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参、フルーツ	424 13.6 25.3 2.9
14	水	せんべい牛乳	鶏肉のマーメレード焼き、ポテトサラダ、コンスープ、フルーツ	うどんかりんとう牛乳	牛乳、鶏もも肉、ロースハム	マーメレード、じゃがいも、生ごみ、揚げ油、砂糖	人参、きゅうり、キャベツ、粒コーン、クリームコーン、たまねぎ、バセリ、フルーツ	489 19.8 20.3 3.2
15	木	チーズトースト牛乳	白身魚フライ、和風サラダ、野菜たっぷり味噌汁、フルーツ	マシュマロおこし、牛乳	溶けるチーズ、牛乳、ロースハム	食パン、マーガリン、揚げ油、じゃがいも、バター	青のり、キャベツ、レタス、きゅうり、かぼちゃ、白菜、えのきたけ、ねぎ、フルーツ	387 15.9 22.9 2.3
16	金	ビスケット牛乳	スパゲティ・ミートソース、浅漬け、わかめともやしスープ、フルーツ	フルーツミルクかん	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ(乾)、バター、薄力粉、砂糖	たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、わかめ(乾)、もやし、ねぎ、粒コーン、フルーツ、みかん缶、缶汁、レモン果汁	331 11 7.1 2.1
19	月	フルーツ牛乳	豆腐の松風焼き、きゅうりとわかめの酢のもの、さくぼーめんの卵スープ、フルーツ(食育の日)	もちもちいももち牛乳	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、ベーコン、溶けるチーズ	パン粉、砂糖、ごま、植物油、さくぼーめん、じゃがいも、片栗粉、バター	フルーツ、こねぎ、きゅうり、わかめ(乾)、レタス、人参、たまねぎ、キャベツ、乾燥バセリ	422 21 18.3 2.5
20	火	かぼちゃの含め煮、牛乳	鶏のから揚げ、ツナサラダ、玉ねぎと小松菜の味噌汁、フルーツ	バナナブレッド牛乳	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、鶏卵	砂糖、片栗粉、揚げ油、植物油、薄力粉、バター	かぼちゃ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、粒コーン、たまねぎ、小松菜、白菜、フルーツ、バナナ	442 19.3 20.4 2.2
21	水	蒸しパン牛乳	チリコンカーン、ブロッコリーのおかか和え、ほうれん草と麩のすまし汁、フルーツ	たこやき牛乳	牛乳、大豆(乾)、豚ひき肉、かつお、削り節、なと	蒸しパンミックス、じゃがいも、植物油、麩	たまねぎ、にんにく、バセリ、ブロッコリー、ほうれん草、糸みつば、フルーツ、青のり	375 19.7 16.7 2.4
26	月	フルーツ牛乳	親子煮、中華きゅうり、ワントンスープ、フルーツ	ピザトースト牛乳	牛乳、鶏もも肉、卵、鶏ひき肉、ロースハム、溶けるチーズ	砂糖、ごま油、白ごま、ワントンの皮、食パン	フルーツ、たまねぎ、干しいたけ、人参、ほうれん草、きゅうり、緑豆もやし、小松菜、ピーマン	421 23.3 17.1 2.5
27	火	ヨーグルト麦茶	焼きそば、千草あえ、豆腐とねぎの中華スープ、フルーツ	スイートポテケーキ、牛乳	ヨーグルト加糖、豚もも肉、ロースハム、卵、木綿豆腐、牛乳	蒸し中華めん、植物油、ごま油、砂糖、白ごま、薄力粉、バター、さつまいも、黒ごま	たまねぎ、人参、ピーマンもやし、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)、しょうが汁、フルーツ	471 17 22.5 1.7
28	水	クラッカー牛乳	豆腐の寄せ揚げ、切り干し大根ののりゴマ和え、白菜と麩とねぎの味噌汁、フルーツ	フルーツゼリーチーズ	牛乳、絞豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、ツナ油漬、チーズ	片栗粉、揚げ油、砂糖、白すりごま、麩	たまねぎ、人参、切干し大根、キャベツ、ほうれん草、刻みのり、白菜、ねぎ、フルーツ、フルーツミックス缶	338 13.2 15.4 2.3
29	木	せんべい牛乳	かぼちゃのグラタン、かに風味サラダ、ちんげん菜のすまし汁、フルーツ	きな粉ラスク牛乳	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、溶けるチーズ、かに、かまぼこ、なと、きな粉	マカロニ(乾)、バター、フランスパン、マーガリン、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、糸みつば、フルーツ	458 20 21.1 2.2
30	金	さつまいものグラッセ、牛乳	チンジャオロース、ゆかりあえ、わかめともやしスープ、フルーツ	こねつけ牛乳	牛乳、豚ロース肉、牛もも肉、卵	さつまいも、バター、砂糖、片栗粉、ごま油、こはん、薄力粉、揚げ油	ピーマン、たけのこ、水煮キャベツ、きゅうり、人参、わかめ(乾)、もやし、ねぎ、粒コーン、フルーツ	430 15.8 19.5 1.9

★誕生会メニュー

えびピラフ 肉じゃがコロッケ コールスローサラダ
ほうれん草の野菜スープ フルーツ (おやつ) アイスパフェ



月平均栄養素量(3歳以上児)

おかず+おやつ
エネルギー 420kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 18.2g
塩分 2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

★裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です