

2021年

7月 給食献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	パン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳ココア 牛乳かん	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・ 鶏卵・まぐろ油漬缶・豆乳・ 粉寒天	パン・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	パナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・グリーンアスパラガス・かぼ ちゃ・パセリ・みかん缶
2	金	麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ) 魚のチーズピカタ 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・ 白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひ き肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・ 植物油・三温糖・片栗粉・マカ ニ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・とうがん・冷 凍グリーンピース
3	土	汁ビーフン ゼリー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 クラッカー	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶	せんべい・ビーフン・植物油・ご ま油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もや し・ピーマン・乾しいたけ・しょうが
5	月	麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・牛肉・脱脂粉 乳・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・オリ ブ油・植物油・三温糖・食パ ン・バター	レタス・トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・こまつな・にんじん・ホー ン缶
6	火	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) パン(缶)30g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・野 菜昆布・鶏卵・脱脂粉乳・豚 ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・三温糖・片栗粉・中華め ん・ごま油	パン・キャベツ缶・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・しょうが・たまねぎ・ もやし・こまつな・ピーマン・乾しい たけ
7	水	パン カレーニエル ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) きょうだいかん チーズ(以上児)	牛乳・プロセッサー・白身魚・ 鶏肉・ドリンクヨーグルト・粉寒 天・調整豆乳	パン・小麦粉・マーガリン・植物 油・あずき缶・三温糖	スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじ ん・えのきたけ・セリ
29	木	しらすごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚 揚げ・塩わかめ・調整豆乳・ 鶏卵	精白米・三温糖・植物油・片栗 粉・小麦粉・マーガリン	キウイフルーツ・にんじん・しょうが・たま ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干 しぶどう
9	金	麦ごはん 豚カツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(100g) ヨーグルト(固形)	牛乳・豚肉・鶏卵・ベーコン・ 加糖ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・じゃがい も・植物油	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すい か
10	土	にゅうめん バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 ビスケット	牛乳・鶏卵・鶏肉・かまぼこ	ウエハース・そうめん・三温糖・ビス ケット	にんじん・ほうれんそう・乾しいた け・バナナ
12	月	麦ごはん にら玉 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・ 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・ 豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがい も・小麦粉・三温糖・マーガリン	みかん缶・にら・にんじん・ごぼ う・青ねぎ・干しぶどう
13	火	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・カ ットわかめ・しらす干し・アイ スクリーム	精白米・植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・ウエハース	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・ スパゲッティ・にんにく・冷凍グリーンピース・ト マト缶・ホーロン缶・切干だいこん
14	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱 脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・ 植物油・三温糖・米粉・いちご ジャム	レタス・キャベツ・にんじん・えのきた け・さやいんげん・しょうが・こま つな・だいこん
8	木	大葉とベーコンのチャーハン チキン南蛮 レタス 中華風コンスープ フルーツ和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) りんごジュース 焼きドーナツ	牛乳・ベーコン・鶏肉・鶏卵・ えび	ウエハース・精白米・バター・いりご り・小麦粉・植物油・三温糖・ マヨネーズ・片栗粉・ゼリー・焼き ドーナツ・りんごジュース	しそ葉・にんじん・たまねぎ・パセ リ・レタス・ほうれん草・コンクリーム 缶・たけのこ・乾しいたけ・もも 缶・みかん缶・パインアップル缶

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール活性 当量:RAE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	512	21.4	16.4	294	2.3	228	0.29	0.49	25	3.6	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.3	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	54%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		29%		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)