

令和2年 7月 認定こども園浜市川保育園予定献立表 (3歳未満児用)



【給食目標】  
\*好き嫌いをなく食べて

夏バテを予防しよう\*

平均カロリー-580kcal たんぱく質21.8g 脂質17.5g



日曜	献立名	材料名	午前 おやつ	午後 おやつ
1 水	ご飯・コーンクリームシチュー・付け合わせ 盛り合わせサラダ・果物	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・シチュールー・粒コーン・クリームコーン 牛乳・トマト・胡瓜・魚肉ソーセージ・マヨネーズ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2 木	ご飯・かみなり豆腐・温野菜 春雨のピーナッツ和え・もずくスープ	米・豆腐・豚肉・人参・ねぎ・枝豆・片栗粉・ブロッコリー 春雨・胡瓜・人参・ピーナッツ・ハム・もずく・水菜	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3 金	ご飯・白身魚のカレー天ぷら・竹輪の照り焼き かぼちゃのそぼろあん・みそ汁・果物	米・タラ・カレー粉・てんぷら粉・竹輪・しょう油・みりん かぼちゃ・挽肉・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・しめじ	牛乳 お菓子	牛乳 クッキー
4 土	パン・チャーシューメン・果物 キャベツとベーコンのソテー・牛乳	パン・中華そば・焼豚・ほうれん草・ねぎ・しな竹・卵 キャベツ・もやし・人参・ベーコン・牛乳	牛乳 お菓子	飲むヨーグルト お菓子
6 月	ご飯・豚肉と高野豆腐の卵とじ・紅白煮 もやしサラダ・みそ汁	米・豚肉・玉ねぎ・高野豆腐・人参・卵・じゃが芋 もやし・胡瓜・人参・油揚げ・油揚げ・キャベツ・えのき	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
7 火	星のオムライス・付け合わせ 白雪サラダ・そうめん汁・果物	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・卵・ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・人参・シーチキン・チーズ・乾麺・ロースハム	牛乳 お菓子	カルピス 七夕ゼリー
8 水	ご飯・チキンカレー・福神漬け トマトエッグドレッシング・ヨーグルト・果物	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールー・福神漬け トマト・卵・パセリ・ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 ナッツかりん糖
9 木	ご飯・チーズオムレツ・ポテマヨ ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁	米・卵・チーズ・ケチャップ・じゃが芋・マヨネーズ ブロッコリー・人参・竹輪・胡麻・豆腐・キャベツ	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ
10 金	ご飯・鯖の黒酢あなかけ・たくわん漬け 青菜の納豆和え・みそ汁	米・鯖・片栗粉・玉ねぎ・竹の子・人参・チンゲン菜・黒酢・大根 ほうれん草・挽き割り納豆・豆腐・もやし	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11 土	パン・冷やしうどん・一口チーズ ポイルウインナー・スポロン	パン・玉うどん・焼豚・わかめ・ねぎ・卵・チーズ ウインナー・ケチャップ・スポロン	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
13 月	ご飯・お楽しみハンバーグ・付け合わせ ジャガベーコン煮・みそ汁	米・挽肉・(?)・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ・トマト じゃが芋・ベーコン・豆腐・大根・えのき	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14 火	ご飯・タンドリーサーモン・さつま芋の甘煮 キャベツサラダ・みそ汁・果物	米・鮭・ヨーグルト・カレー粉・玉ねぎ・さつま芋 キャベツ・胡瓜・ロースハム・人参・マヨネーズ・豆腐・もやし・わかめ	牛乳 お菓子	牛乳 南部せんべい
15 水	ご飯・肉じゃが・小女子佃煮 ほうれん草の梅肉和え・ヨーグルト・果物	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸こんにゃく・しらす干し ほうれん草・もやし・梅	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16 木	ご飯・ツナのキッシュ風・付け合わせ じゃが芋とウインナーのソース炒め・みそ汁・果物	米・シーチキン・玉ねぎ・人参・卵・チーズ・牛乳・トマト じゃが芋・ウインナー・ソース・豆腐・キャベツ	牛乳 お菓子	牛乳 豆乳餅
17 金	ご飯・ブリのオイスター炒め・温野菜 マカロニサラダ・みそ汁・果物	米・ブリ・玉ねぎ・人参・オイスターソース・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・ロースハム・マヨネーズ・豆腐・キャベツ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18 土	冷やしラーメン・ミニドック ハッシュドポテト・牛乳・果物	中華そば・焼豚・わかめ・卵・ウインナー・ケチャップ じゃが芋・苺・牛乳	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
20 月	ご飯・茹豚肉の胡麻ソースかけ・金時豆 ジャーマンポテト・みそ汁	米・豚もも肉・もやし・胡瓜・わかめ・すり胡麻・金時豆 じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・豆腐・キャベツ・しめじ	牛乳 お菓子	牛乳 ジャムサンド
21 火	ご飯・白身魚のフライ・付け合わせ 春雨の中華サラダ・みそ汁	米・タラ・パン粉・卵・トマト 春雨・胡瓜・人参・ロースハム・ごま油・豆腐・大根	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22 水	ご飯・パンプキンシチュー・しょう油卵 小魚サラダ・ヨーグルト・果物	米・豚肉・玉ねぎ・かぼちゃ・シチュールー・牛乳・卵 キャベツ・胡瓜・しらす干し・ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 サブレ
25 土	パン・冷や麦・温野菜 キャベツと塩昆布の和え物・野菜ミックスジュース	パン・乾麺・焼豚・ロースハム・卵・ごま油・ブロッコリー キャベツ・人参・塩昆布・ミックスジュース	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27 月	ご飯・挽肉と豆腐の揚げ団子・昆布の佃煮 和風野菜サラダ・かき玉汁	米・挽肉・豆腐・人参・片栗粉・昆布 キャベツ・胡瓜・カニ風味・わかめ・酢・玉ねぎ・しいたけ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
28 火	ご飯・赤魚の西京焼き・付け合わせ 厚揚げの含め煮・ワカメスープ	米・赤魚・西京みそ・トマト 厚揚げ・出し昆布・わかめ・なると・ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ
29 水	ご飯・ポークカレー・福神漬け コールスローサラダ・ヨーグルト・果物	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールー・福神漬け キャベツ・胡瓜・ロースハム・酢・マヨネーズ	牛乳 お菓子	牛乳 ポテトドック
30 木	枝豆ご飯・付け合わせ かぼちゃサラダ・トマトと卵のスープ・果物	米・枝豆・わかめ・ブロッコリー・かぼちゃ 胡瓜・人参・ロースハム・マヨネーズ・トマト・玉ねぎ・卵・ベーコン・チンゲン菜	牛乳 お菓子	牛乳 アイスクリーム お菓子
31 金	ご飯・魚の治部煮・マヨブロッコリー ひじきの炒め煮・みそ汁	米・赤魚・小麦粉・出し昆布・マヨネーズ・ブロッコリー ひじき・人参・さつま揚げ・しめじ・糸こんにゃく・豆腐・玉ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

※材料購入の都合により内容を変更する場合があります

※太字～新メニューです。

※1歳児につきましても食べやすさを考慮し準備致します。





