

令和2年 7月 認定こども園浜市川保育園予定献立表 (3・4・5歳児用)



【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385kcal たんぱく質17.2g 脂質15.3g ※主食のカロリーは含まれており

日	曜	献立名	材料名	午後おやつ	備考
1	水	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	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	
2	木	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	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	
3	金	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	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 クッキー	
4	土	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	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	飲むヨーグルト お菓子	パンの日
6	月	豚肉と高野豆腐の卵とじ・紅白煮 もやしサラダ・みそ汁	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	
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	カルピス 七夕ゼリー	七夕集会 (完全給食)
8	水	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	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 ナッツかりん糖	
9	木	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	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 バナナ	
10	金	鯖の黒酢あんかけ・たくわん漬け 青菜の納豆和え・みそ汁	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	
11	土	冷やしうどん・一口チーズ ポイルウインナー・スポロン	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	パンの日
13	月	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	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	
14	火	タンドライサーモン・さつま芋の甘煮 キャベツサラダ・みそ汁・果物	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 南都せんべい	
15	水	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	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	
16	木	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・牛乳・果物	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	牛乳 豆乳餅	おにぎりの日
17	金	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	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	
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	子ども夏祭り (完全給食)
20	月	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	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 ジャムサンド	
21	火	白身魚のフライ・付け合わせ 春雨の中華サラダ・みそ汁	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	
22	水	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	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 サブレ	
25	土	流しそうめん・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	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	パンの日
27	月	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	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	
28	火	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	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 バナナ	
29	水	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	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 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	アイスクリーム お菓子	お誕生会 (完全給食)
31	金	魚の治部煮・マヨブロッコリー ひじきの炒め煮・みそ汁	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	

※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。



