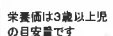


晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	梅ご飯 暖かい豆腐 じゃべつ和風サラダ じゃが芋とねぎの味噌汁 パイナップル	精白米／調合油／三温糖／じゃがいも★食パン	塩昆布／木綿豆腐／たまご・鶏ひき肉／★鶏ささ身／★鶏さく／★鶏さし／★牛乳	梅干し／しそ葉／玉葱／にんじん／★パプリカ／★キャベツ／きゅうり／カットわかめ／ねぎ／パイナップル／青ピーマン	ビザトースト 牛乳 豆乳オレシジ	608 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g
2 水	七草そうめん きくらえびのかきあげ きゅうりとさきみの和え物 七タゼリー	★そうめん／三温糖／★薄力粉／調合油／ごま油／かきごおりソップ／★ショートケーキ	★きんしたまご／さくらえび／★たまご／鶏ささ身／★鶏さく／★カルピス	オクラ／にんじん／玉葱／糸みつば／とうもろこし／きゅうり／みかん缶	ケーキ／キャロットケーキ お茶 牛乳	513 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 3.4 g
3 木	ミルクロール ミートローフ トマトイタリアン 椎茸のスパ オレンジ	★ミルクロール／調合油／三温糖／精白米	豚ひき肉／鶏ひき肉／木綿豆腐／★プロセスチーズ／きな粉	玉葱／WIXベジタブ／トマト／生しいたけ／はくさい／にんじん／こねぎ／オレンジ	きなこおにぎり お茶 牛乳	453 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g
4 金	ごはん じゃがや しらす和え なめこ汁 小玉すいか	精白米／じゃがいも／しらたき／調合油／三温糖／コンスタナー／いちごジャム	豚モモ肉／★しらす干し／★豆腐／★みそ／★製法豆乳／★牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／らうりょく／とうもろこし／ねぎ／こだますいか	豆乳プラマランジェ 牛乳 りんごジュース	580 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g
5 土	冷やしきざみかつうどん 南瓜のそば煮 梅チズ フルーツ	★干しうどん／三温糖／お菓子	油揚げ／鶏さつま肉／肉／★プロセスチーズ／★牛乳	ほうれんそう／にんじん／玉葱／西洋かぼちゃ／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 4.6 g
7 月	セダカレー エビのサラダ きくらげ中華スープ メロン	精白米／じゃがいも／調合油／マヨネーズ（卵不使用）／★薄力粉／三温糖	豚ひき肉／むきえび／★牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり／レタス／ほうれんそう／きくらげ／らうりょく／とうもろこし／まとな／メロン	ちんすこう 牛乳 牛乳	542 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.2 g
8 火	ごはん あじの南蛮漬け ブロッコリーハムのマヨ和え じゃべつ味噌汁 バナナ	精白米／かたくり粉／調合油／三温糖／マヨネーズ（卵不使用）／じゃがいも／米粉	まあじ／★ロースハム／油揚げ／みそ／★バルメザンチーズ／★牛乳	玉葱／青ピーマン／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／★バナナ／とうもろこし缶	米粉のボンデージュ 牛乳 豆乳りんご	598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
9 水	ｽﾏｰｸﾞﾗｰﾌ コーンサラダ 夏野菜のスパ ヨーグルト（プレーリー）	★スパゲッティ／調合油／三温糖／じゃがいも／米粉	鶏胸肉／★バルメザンチーズ／豚モモ肉／★ヨーグルト／★牛乳／製法豆乳／みそ／★プロセスチーズ	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム／レタス／きゅうり／とうもろこし缶／にんにく／なす／赤ピーマン／ズッキーニ／ブルーベリー	米粉味噌蒸しパン お茶 牛乳	494 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.4 g
10 木	はちみつサンド マナオムレッツ グリーンサラダ 冬瓜のスープ オレンジ	★食パン／はちみつ／マナオマリ／調合油／三温糖／はいが	★たまご／まぐろ缶／★牛乳／★生クリーム／★ベーコン／納豆／★プロセスチーズ	玉葱／ほうれんそう／きゅうり／レタス／マト／にんじん／とうがん／オクラ／生しいたけ／ねぎ／オレンジ	納豆炒飯 お茶 牛乳	524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
11 金	中華鍋ごはん 小松菜と厚揚げの炒め煮 いんげんのごま和え えきの大豆味噌汁 小玉すいか	精白米／三温糖／ごま油／★白ごま／★薄力粉／★無塩バター／いちごジャム	不咸豆腐／鶏ささ身／みそ／★牛乳	にんじん／カットわかめ／きゅうり／さいのいんげん／えのきたけ／だいこん／玉葱／こだますいか	いちごジャムのスコーン 牛乳 オレンジジュース	567 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	五目うどん 小松菜と厚揚げの炒め煮 梅チズ フルーツ	★干しうどん／三温糖／調合油／お菓子	油揚げ／生揚げ／鶏ひき肉／★プロセスチーズ／★牛乳	にんじん／はくさい／生しいたけ／ねぎ／まとな／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	525 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 4.3 g
14 月	豚丼 ほうのサラダ 青菜のみそ汁 オレンジ	精白米／調合油／三温糖／マヨネーズ（卵不使用）／かたくり粉	豚肩ロース／きざみのせ／★ステーキ／油揚げ／みそ／★木綿豆腐／★鶏ひき肉／干しひき肉	ねぎ／ぶなしめじ／エリンギ／きくらげ／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／トマト／こまとな／オレンジ	豆腐チキンナゲット 牛乳 牛乳オレシジ	616 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.0 g
15 火	ごはん 大根の竜田揚げ 大根と白菜の梅サラダ わかつめの味噌汁 小玉すいか	精白米／かたくり粉／調合油／三温糖／じゃがいも	まさほ／油揚げ／みそ／★ベーコン／★バザ用チーズ／★牛乳	しょうが／だいこん／みずな／梅干し／わかめ／玉葱／えのきたけ／こだますいか	じゃがまる 牛乳 牛乳	625 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g
16 水	味噌ラーメン コンシューマイ おからの海苔和え フルーツゼリー	★干しうどん／調合油／かたくり粉／はいが／精白米／三温糖	豚ひき肉／みそ／ハ丁みそ／きざみのり／大豆／ちりめんじゅこ	にんじん／とうもろこし缶／らうりょく／とうもろこし／ねぎ／ほうれんそう／にんにく／玉葱／しょうが／オクラ	大豆とじゃこのふりかけごはん お茶 牛乳	571 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 4.9 g
17 木	黒糖ロール タンダーリチキン ポリウラサラダ ポテトチップス パイナップル	★黒糖ロール／三温糖／調合油／じゃがいも／精白米	豚モモ肉／★ヨーグルト／★プロセスチーズ／★ソーセージ／干ひき／油揚げ／まぐろ缶	にんじん／しょうが／玉葱／ソーレン／スターリング／とうもろこし缶／トマト／にんじん／にんじん／かぶ／(果)／パイナップル	ひじきの炊き込みご飯 お茶 りんごジュース	473 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.5 g



晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後 午前	
18 金	ごはん 家庭豆腐 キャベツの塩こし和え チンゲン菜のスーパ バナナ	精白米／かたくり粉／ 三温糖／ごま油／お菓 子	生揚げ／豚モモ肉／米 みそ／塩昆布／★牛 コン／★牛乳	青ピーマン／たけのこ ／しんじょうが／こ にん／きゅうり／に んじん／キャベツ／に んじん／バナナ／とうも ろこ／★バナナ／とうもろ こ	ゆでとうもろこし ／せんべい 牛乳	1食分 - 544 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
19 土	冷やし肉みそうどん さつま芋のオレンジ煮 棒チーズ フルーツ	★干しうどん／醤油合 油／三温糖／さつま芋 ／フルーツ	豚ひき肉／米みそ／★ プロセスチーズ／★牛 乳	きゅうり／トマト／玉 葱／れんこん／フル ーツ	お菓子 牛乳	1食分 - 595 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 3.7 g
22 火	わかめご飯 鶏のさっぱり焼き チョコビー炒め きのこじる オレンジ	はいが精米／三温糖 ／★ごま／ごま油／さ つま芋／かたくり粉／ ★無塩バター	わかめごはんのもと／ 鶏モモ肉／ちりめん じゃこ／油揚げ／米み そ／★ビザ用チーズ／ ★牛乳	しょうが／青ピーマン ／赤ピーマン／ぬえの きたけ／ぶなめし／ね ぎ／パレンシアオレンジ	さつま芋カレット 牛乳 オレンジジュース	1食分 - 592 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
23 水	つるつるうどん 豚のからあげ 酢もろあえ フルーツミックス	★干しうどん／三温糖 ／かたくり粉／醤油合 油／精白米	納豆／きざみのり／豚 モモ肉／★蒸しかまぼ こ／米みそ／★プロセ スチーズ／かつお節	こねぎ／オクラ／なめ 菜／しょうが／きゅう り／わかめ／わかめ ／ももぎ／みかん缶／パ イン缶	おかかチーズおにぎり お茶	1食分 - 554 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 5.0 g
24 木	ジャムサンド（いちご） なすのチーズ焼き みかんサラダ コンメープ メロン	★食パン／いちごジャ ム／醤油合油／三温糖 ／★パン粉／はいが米 ／★無塩バター	豚ひき肉／★ビザ用 チーズ／★しらすし／ きざみのり	なす／玉葱／トマト缶 ／レタス／きゅうり ／みかん缶／にんじん ／メロン／ほうれんそう	ホイバパイ お茶 豆乳りんご	1食分 - 458 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.1 g
25 金	ごはん 鮭の照り焼き Purpooのおかかあえ 美だくさん汁 バナナ	精白米／じゃがいも／ 糸こんにやく／三温糖	しらす／かつお節 ／木綿豆腐／米みそ／★ ヨーグルト／★牛乳 ／豚ゼラチン	ブロック／／とうも ろこ／にんじん／ だいこん／こぼろ／ ねぎ／★バナナ／みかん 缶	ヨーグルトゼリー お茶	1食分 - 469 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.7 g
26 土	肉うどん じゃがいもの金平 棒チーズ フルーツ	★干しうどん／醤油合 油／三温糖／じゃがい も／ごま油／お菓子	豚モモ肉／鶏ひき肉 ／★プロセスチーズ ／★牛乳	ほうれんそう／にん じん／ねぎ／フルーツ ／★牛乳	お菓子 牛乳	1食分 - 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 4.0 g
28 月	ごはん すき焼き風煮 おくらのマヨ醤油和え 玉葱と油揚げの味噌汁 メロン	精白米／しらたき／調 合油／三温糖／マヨ ネーズ（卵不使用） ／★薄力粉／はちみつ ／★無塩バター	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／油揚げ／米みそ ／たまご／★牛乳	ねぎ／生しいたけ／オ クラ／にんじん／り ょくとう／もやし／玉 葱／メロン	ホットケーキ 牛乳 りんごジュース	1食分 - 570 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
29 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 小松菜のナムル わかめスープ 小玉すいか	精白米／醤油合油／三 温糖／かたくり粉／ご ま油／はちみつ／米粉	生揚げ／豚ひき肉／ハ ツみそ／★お豆腐／調 製豆乳／★牛乳	キャベツ／にんじん ／しょうが／きつま り／りょくとう／もやし ／ねぎ／わかめ／こ だますいか	米粉きなこマフィン 牛乳	1食分 - 624 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 0.9 g
30 水	やきそば 青じりポテト きゅうりスティック 豆腐とみづばのき玉汁 バナナ	★蒸し中華めん／調合 油／じゃがいも／★無 塩バター／三温糖／ご ま油／★食パン／マ ーガリン／★薄力粉 ／グラニュー糖	豚肩ロース肉／おの り／絹ごし豆腐／★た まご／★牛乳	キャベツ／青ピーマン ／玉葱／にんじん ／りょくとう／もやし ／きゅうり／切りみづ ば／★バナナ	メロンパントースト 牛乳	1食分 - 627 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
31 木	魚のかばやき丼 きゅうりのゆかりあえ ゆでとうもろこし かぼちゃとおくら味噌汁 フルーツゼリー	精白米／かたくり粉 ／醤油合油／三温糖／ご ま油	むきかいかい／米みそ ／さくらえび	紫ねぎ／きゅうり／ とうもろこし／西洋か ぼちゃ／玉葱／オクラ ／にんじん／にら	にらチヂミ お茶 牛乳りんご	1食分 - 477 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.9 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月 平 均 栄 養 価

エネルギー
たんぱく質
脂 質
食塩相当量

568 kcal
17.2 g

21.5 g
2.7 g

いよいよ夏本番ですね！暑さが厳しくなる7月は熱中症に注意が必要です。日常の水分補給には糖分やカフェインが含まれていない水か麦茶が適しています。食べ物からも水分を摂ることが出来るので食事を抜かずにはしっかり食べましょう。特にみそ汁等の汁物は水分・塩分・野菜のミネラルやビタミンが一気に摂れるのでおすすめです！

31日 土用の丑の日
骨の少ないカレイのかば焼き丼で暑さを乗り切りましょう！

