



献立表



日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
2 16 月	ご飯 じゃんじゃん豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 チーズケーキ	牛乳、豆腐、豚肉、卵、クリームチーズ	米、小麦粉、きび砂糖、バター、でんぷん、サラダ油、ごま油	もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、生わかめ、にんにく、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 19.3 g 21.1 g 2 g
3 17 火	バターロール 美生柑 魚のマリネソース ゆでスナップえんどう イタリアンスープ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳、かじき	バターロール、米、サラダ油、きび砂糖、米粉、でんぷん	美生柑、ホールトマト缶詰、たまねぎ、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酢、とんかつソース、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 20.1 g 18.9 g 2.1 g
4 18 水	焼肉丼 のり塩さつまいも はるさめスープ メロン	牛乳 みかんヨーグルト クラッカー	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	さつまいも、米、クラッカー、サラダ油、きび砂糖、はるさめ	メロン、みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、あおのり	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、とんかつソース、ケチャップ、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 19.2 g 14.7 g 1.7 g
5 19 木	ご飯 スープ 味つきハンバーグ にんじん甘煮 ゆでいんげん	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚ひき肉、豚肉、牛乳(調理用)、チーズ、鶏肉	米、ビーフン、生パン粉、サラダ油、きび砂糖	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、にら、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、食塩、カレー粉、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 24 g 16.6 g 2.2 g
6 20 金	ご飯 メロン 魚あけほの焼き おひたし みそ汁	牛乳 ちんすこう	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、きな粉	米、小麦粉、べにばな油、きび砂糖、米粉、サラダ油	メロン、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、食塩、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 21.2 g 18.2 g 1.2 g
7 21 土	鶏こんぶご飯 きゅうりのごま油あえ スープ	牛乳 クッキー せんべい ブルーネ	牛乳、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、甘辛せんべい、クッキー、ごま油、サラダ油、きび砂糖	きゅうり、ブルーネ(乾)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みこんぶ	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 18.5 g 12.5 g 1.8 g
9 23 月	ご飯 肉じゃがみそ風味 清汁	牛乳 米粉のいちごジャムケーキ	牛乳、豚肉、調製豆乳、みそ、油揚げ	じゃがいも、米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いちごジャム、グリーンピース(冷凍)	酒、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 18.3 g 11.5 g 1.5 g

日 曜	献立名	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
			ストロング	パワー	ヘルシー	その他		
10 24 火	わかめごはん メロン 千草焼き アスパラのおかか和え みそ汁	牛乳 ミートサンドパン	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節	米、ドックパン、サラダ油、パン粉、きび砂糖	メロン、グリーンアスパラガス、なめこ水煮、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、生わかめ	ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩、だし用煮干し、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 24.8 g 16.6 g 2.1 g
11 25 水	カレーライス チョレギサラダ 小玉すいか	牛乳 グレーゼリー せんべい	牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、ゼラチン	胚芽米、じゃがいも、甘辛せんべい、小麦粉、きび砂糖、サラダ油、バター、ごま油、はちみつ	小玉すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ぶどう濃縮果汁、きゅうり、りんご、ねぎ、セロリ、粉かんでん、刻みのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、とんかつソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、鳥がら、パリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 17.3 g 17.5 g 1.5 g
12 26 木	バターロール スープ 豚肉のりんごソース焼き ゆでブロッコリー トマト	牛乳 ツナおにぎり	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	バターロール、米、じゃがいも、オリーブ油	トマト、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、だし用かつお節、だし用こんぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g
13 27 金	ご飯 田舎汁 さけの立田焼き おひたし 煮豆	牛乳 米粉パイン蒸しパン	牛乳、さけ、豆腐、調製豆乳、金時豆	米、米粉、きび砂糖、べにばな油、でんぷん、サラダ油	こまつな、だいこん、パイン缶、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが(汁で使用)	しょうゆ、本みりん、酢、ベーキングパウダー、食塩、だし用こんぶ、だし用かつお節	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 kcal 23.8 g 10.6 g 1.5 g
14 28 土	クリームコーンスパゲッティ フレンチサラダ チーズ	牛乳 あけほのおにぎり	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、米、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、マッシュルーム缶、コーン缶、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、にんじん	酢、食塩、酒、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 kcal 20.3 g 14 g 1.6 g
30 月	ご飯 メロン 鶏肉のマーマレード煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳 カステラ	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	米、カステラ	メロン、キャベツ、かぼちゃ、マーマレード、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	しょうゆ、酒、だし用煮干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 kcal 23.8 g 10.8 g 1.4 g

★行事、材料などの都合により変更することがありますのでご了承下さい。
 ★食材を体の中の働きによって(ストロング・パワー・ヘルシー)にわけています。
 ★1、2歳クラスは午前中に牛乳を飲みます。

今月使用しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ
 シ・さけ・ゼラチン

7月に使用を予定しているアレルギー表示義務のある食材
 卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・
 もも・さけ・ゼラチン



『保育園食育ステーション』
 区立保育園の給食に関する情報を掲載しています。ぜひご覧ください。