



2021年7月

星ヶ丘二葉園

01	ご飯 (さばの味噌煮 豆腐の中華和え 沢煮椀)	麦茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、さば、押し豆腐、豚もも(千切り)、バター、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しょうが、干しいたけ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	味こんぶ 牛乳100 ☆キヤロットケーキ 牛乳130	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 244 mg
02	ご飯 (厚焼き卵・ひじき かぼちゃの甘辛煮 具だくさんみそ汁)	麦茶	米、砂糖、ごま油、油	シャーベット、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、油揚げ、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	チーズ 牛乳100 シャーベット ヨーグルト(たまご組) クラッカー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 114 mg
03	きのこスパゲティ (野菜スープ フルーチェ 麦茶)		スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、こごなほんせん	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、酒、みりん、ほんだし、食塩、こしょう	ビスコ 牛乳100 小魚ほんせん クッキー 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 90 mg
05	ご飯 (豚肉のしょうが炒め コールスロー みそ汁(わかめ・しめじ))	麦茶	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩、こしょう	小魚 牛乳100 ☆マカロニきなこ 牛乳130	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.4 g カルシウム 200 mg
06	ご飯 (擬製豆腐 切干大根サラダ すまし汁(えのき・もやし))	麦茶	米、食パン(8枚切)、砂糖、油、ごま油	牛乳、絞豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、生クリーム、スキムミルク	もやし、えのきたけ、にんじん、切り干しいたけ、きゅうり、いちごジャム、グリーンピース、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、食塩	みかん缶 牛乳100 ☆いちごクリームサンド 牛乳130	エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 280 mg
07	五目そうめん (野菜たっぷりさつま揚げ 野菜ジュース100 麦茶)		干しとうめん、米、片栗粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳、たら、豚ひき肉、卵、カットチーズ4mm角	野菜ジュース、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ねぎ、にら、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、しょうゆ	せんべい 牛乳100 ☆コーンとチーズのごはん 牛乳130	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 258 mg
08	ご飯 (鶏肉のマーマレード煮 ズッキーニの炒め物 とろろ昆布汁)	麦茶	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、カルピス、絹ごし豆腐、ベーコン、かつお節	ズッキーニ、みかん缶、マーマレード、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、とろろこんぶ、イナアガー、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、みりん	ポーロ 牛乳100 ☆カルピスゼリー 牛乳130	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.2 g カルシウム 227 mg
09	ご飯 (カレー きゅうりの華風サラダ ヨーグルト)	麦茶	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ごま油	牛乳、ダノンヨーグルト(バナラ味)、豚こま、ハム、スキムミルク	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えだまめ	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩	ビスコ 牛乳100 ☆塩ゆで枝豆 ☆枝豆ごはん(たまご組) 牛乳130	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 322 mg
10	ひじきごはん (ツナ和え スープ(もやし・コーン) 麦茶)		米、油、砂糖	鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、ちくわ	もやし、にんじん、きゅうり、切り干しいたけ、ホールコーン(レトルト)、ひじき	酢、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	味こんぶ 牛乳100 チーズ カステラ 麦茶	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 229 mg
12	ご飯 (ホイコーロウ ひじき炒り煮 すまし汁(はんぺん・ねぎ))	麦茶	米、ホットケーキ粉、つきごんにやく、油、砂糖	牛乳、豚こま、押し豆腐、絹ごし豆腐、白はんぺん、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	キャベツ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、ピーマン、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	せんべい 牛乳100 ☆お豆腐パン 牛乳130	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 271 mg
13	ケチャップライス (エビフライ れんこんサラダ ♡はっぴーらんち♡)	ポタージュスープ 麦茶	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、えび、鶏もも肉、卵、バター、白ごま、ちくわ、かにかまぼこ	クリームコーン缶、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	ウエハース 牛乳100 おたのしみ 牛乳130	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.8 g カルシウム 239 mg
14	ご飯 (肉団子の甘辛煮 もやしのナムル むらくも汁)	麦茶	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絞豆腐、卵、白ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、たけのこ、コーン、ホッピーマン、しいたけ、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、ほんだし、食塩、本みりん	ポーロ 牛乳100 ☆プライドポテト 牛乳130	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.8 g カルシウム 267 mg
15	ロールパン (食パン(0・1歳・卵除去) きのこかぼちゃのシチュー キャベツとじゃこのごま酢和え)	ゼリー 麦茶	ロールパン、米、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、食パン(8枚切)	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、白ごま	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、なめたけ、きゅうり、マッシュルーム缶	酢、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	コーンフレーク 牛乳100 ☆なめごごはん 牛乳130	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.8 g カルシウム 253 mg
16	ご飯 (チリコンカン シルバーサラダ スープ(豆腐・ねぎ))	麦茶	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、大豆水煮缶詰、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、ハム	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、レズン、ねぎ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう	小魚 牛乳100 ☆ミルクスコーン 牛乳130	エネルギー 641 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 250 mg
17	味噌煮込みうどん (わかめ和え バナナ 麦茶)		干しうどん、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ(赤)、油揚げ、ちくわ	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、酢、しょうゆ	せんべい 牛乳100 せんべい ドーナツ 麦茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.9 g カルシウム 80 mg



2021年7月

星ヶ丘二葉園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (月)	ご飯 麦茶 春巻き 中華風納豆和え みそ汁(えのき・ふ)	米、春巻きの皮、油、砂糖、焼ふ、片栗粉、ごま油	アイスクリーム、豚ひき肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ヨーグルト(無糖)	もやし、こまつな、えのきたけ、にら、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	チーズ牛乳100 アイスクリーム ヨーグルト(たまご組) 米ぼん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 194 mg
20 (火)	ご飯 麦茶 マーボーなす おくらとわかめの和え物 トマトと卵のスープ	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、卵、豚ひき肉、おから、ベーコン、バター、米みそ(淡色辛みそ)	なす、もやし、トマト、にんじん、ねぎ、オクラ、きゅうり、ホールコーン、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、コンソメ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	ビスコ牛乳100 ☆おからクッキー 牛乳130	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 214 mg
21 (水)	味噌ラーメン 鶏肉のレモンしょうゆ煮 すいか 麦茶	ゆで中華めん、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、もやし、キャベツ、にら、ホールコーン、ねぎ、レモン果汁、塩こんぶ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、中華スープ、食塩	みかん缶牛乳100 ☆こんぶご飯 牛乳130	エネルギー 497 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 9.7 g カルシウム 198 mg
22 (木)	<h2 style="margin: 0;">海の日</h2>						
23 (金)	<h2 style="margin: 0;">スポーツの日</h2>						
24 (土)	ツナチャーハン コールスロー スープ(高野豆腐) 麦茶	米、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶、いわし、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんにく	鶏がら、しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	ボーロ牛乳100 かりんとう 小鱼 麦茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 164 mg
26 (月)	ご飯 麦茶 八宝菜 トマトサラダ 中華風コーンスープ	米、もち米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、砂糖、ごま油、ねりごま	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、卵、かまぼこ(赤)、米みそ(赤色辛みそ)	クリームコーン缶、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ヤングコーン、ホールコーン、たけのこ、干しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、本みりん、鶏がら、食塩、中華だしの素、こしょう、パセリ粉	ボーロ牛乳100 ☆五平餅 牛乳130 ♪郷土料理♪～愛知～	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 218 mg
27 (火)	炊き込みご飯 鶏天 切干大根の炒め煮 みそ汁(きゃべつ・えのき)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、スキムミルク	にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、にんにく、しょうが、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、食塩	せんべい牛乳100 ☆黒糖蒸しパン 牛乳130	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 287 mg
28 (水)	さんまの蒲焼丼 ちんげん菜の海苔和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	コーンフレーク牛乳100 ☆お好み焼 牛乳130	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.1 g カルシウム 270 mg
29 (木)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ リンゴジュース 麦茶	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚こま	りんご濃縮果汁、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、にんじん、なす、ピーマン	カレーウ、しょうゆ、酢、パセリ粉	ウエハース牛乳100 ☆みかんヨーグルト 牛乳130	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 263 mg
30 (金)	食パン 麦茶 チーズ入りオムレツ ラトウイユ 枝豆入りスープ	米、油、砂糖	牛乳、卵、とろけるチーズ、スキムミルク、粉チーズ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、えだまめ(冷凍)、なす、ズッキーニ、ピーマン、	ケチャップ、鶏がら、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、こしょう	味こんぶ牛乳100 ☆ゆでとうもろこし 牛乳130	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.4 g カルシウム 332 mg
31 (土)	ご飯 麦茶 豚丼 野菜炒め すまし汁(豆腐・わかめ)	米、しらたき、砂糖、ごま油	豚こま、木綿豆腐、ツナ油漬缶	もやし、ねぎ、にんじん、にら、しめじ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん	クラッカー牛乳100 カステラ あられ 麦茶	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 69 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児
☆ は手作りのおやつです。3歳未満児

エネルギー577Kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.6g カルシウム 211mg 鉄分 2mg
エネルギー 501Kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.8g カルシウム 277mg 鉄分 2mg