



令和3年7月 こども園エクレス(保育園) 予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	補食
			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	午後おやつ							
1	木	ご飯 厚焼き卵 夏野菜の味噌炒め きくらげのスープ・7ル 米 油・砂糖 ごま・ごま油 鷹/パン・マヨネーズ	鶏肉 豆腐・卵 味噌・わかめ 牛乳・ツナ	人参・玉ねぎ なす・ズッキーニ・きくらげ パプリカ・長ねぎ・7ル パセリ	麦茶 ハイハイ 牛乳 ツナマヨサンドイッチ	508 Kcal	17.0 g	14.6 g	293 mg	1.1 g		みそ団子	
2	金	ご飯 回鍋肉 ナムル 小松菜としめじのすまし汁・7ル 米 砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 小松菜・しめじ・小ねぎ・7ル	味噌 牛乳	長ねぎ・キャベツ・ピーマン にんにく・人参・もやし・ほうれん草 小松菜・しめじ・小ねぎ・7ル	麦茶 リッツ 牛乳 ショートブレッド	508 Kcal	16.7 g	13.0 g	199 mg	0.9 g		お菓子	
3	土	なすのミートスパゲッティ 小松菜のスープ スパゲッティ・油 豚肉	豚肉	なす・玉ねぎ・トマト缶 小松菜	麦茶 マンナウエハース 麦茶 チーズスティックパン	251 Kcal	10.7 g	6.0 g	138 mg	1.2 g			
5	月	ご飯 豚肉の野菜炒め ひじきと大根のサラダ チンゲン菜のスープ・7ル 米 ごま油・片栗粉・小麦粉	豚肉・ひじき	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 大根・パプリカ きゅうり・7ル	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 五平餅	490 Kcal	17.6 g	11.3 g	241 mg	1.2 g		カップヨーグルト	
6	火	ご飯 鯖の味噌煮 甘酢和え けんちん汁・7ル 米 油・ごま 砂糖・こんにゃく ポットケーキミックス・油	鯖 油揚げ 牛乳・ベーコン・卵・チーズ	キャベツ・人参 大根・長ねぎ・7ル 枝豆・玉ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 枝豆のケーキサレ	524 Kcal	17.6 g	19.4 g	186 mg	1.3 g		チーズドック	
7	水	七夕彩ごはん さつま芋サラダ 三色そうめん汁 7ル 米 エッグケア・さつま芋 油・そうめん(緑茶・梅・白)	鶏肉・卵・海苔・油揚げ 牛乳・ゼラチン	パプリカ・ほうれん草 きゅうり 人参・7ル	麦茶 クラッカー 牛乳 キラキラゼリー・選別せんべい	498 Kcal	19.2 g	11.9 g	191 mg	1.2 g		おにぎり	
8	木	頂きそば しらす入りサラダ なめこの味噌汁 7ル 米 だし中華麺 油 砂糖・片栗粉・ごま 牛乳	豚肉 しらす 味噌 牛乳・わかめご飯の具	玉ねぎ・人参・パプリカ・もやし 小松菜・大根 なめこ・長ねぎ・7ル	麦茶 リッツ 牛乳 わかめおにぎり	408 Kcal	18.1 g	14.4 g	216 mg	1.8 g		カスタードワッフル	
9	金	ロールパン チキンナゲット かぼちゃサラダ ABCスープ・7ル ロールパン・小麦粉 片栗粉・油・砂糖・ごま ABCマカロニ	鶏肉 ウィンナー	えのき・人参 ピーマン・生姜・かぼちゃ きゅうり・玉ねぎ・トマト缶・7ル スイカ	麦茶 野梨クラッカー 麦茶 スイカ	472 Kcal	18.9 g	18.9 g	194 mg	1.5 g		菓子パン	
10	土	麻婆丼 二郎としめじの味噌汁 米 ごま油・砂糖・片栗粉	豆腐 豚肉・味噌	長ねぎ・人参 にら・しめじ	麦茶 マンナ 鈴木カステラ・せんべい	279 Kcal	8.7 g	5.5 g	129 mg	0.4 g			
12	月	ご飯 鶏のから揚げ おかか和え ほうれん草としめじのすまし汁・7ル 米 小麦粉 片栗粉・油 葱	鶏肉 かつお節 牛乳	生姜・キャベツ きゅうり・人参 ほうれん草・7ル	麦茶 ハイハイ 牛乳 コーンフレーククッキー	532 Kcal	15.9 g	18.8 g	235 mg	0.7 g		チーズドック	
13	火	麦ご飯 五目煮 切干大根のサラダ 油揚げの味噌汁・7ル 米 卵 じゃが芋・油・こんにゃく マヨネーズ・砂糖 上新粉・出汁・砂糖・小豆	豚肉 さつま揚げ・ツナ 油揚げ・味噌 牛乳・豆腐	人参・ごぼう 切干大根・きゅうり 長ねぎ・7ル	麦茶 クラッカー 牛乳 かるかん	556 Kcal	18.4 g	15.6 g	217 mg	1.0 g		7ルゼリー	
14	水	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの中華風サラダ かぼちゃのスープ・7ル 米 卵 油 ごま油・砂糖 びんぽろ・砂糖・コンフレク	厚揚げ・豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・かぼちゃ もやし・キャベツ ピーマン・7ル	麦茶 アパガせんべい 牛乳 さつま芋のコロコロボール	505 Kcal	16.7 g	14.4 g	228 mg	1.3 g		お菓子	
15	木	ご飯 魚のムニエル 青菜の納豆和え なすの味噌汁・7ル 米 小麦粉 油	豚肉 納豆 わかめ 牛乳・きな粉	長ねぎ・なす 玉ねぎ・人参 ほうれん草・7ル	麦茶 リッツ 牛乳 きな粉揚げパン	485 Kcal	22.1 g	12.3 g	197 mg	1.4 g		カップヨーグルト	
16	金	カレーライス パプリとトマトのサラダ ほうれん草とコーンのスープ 7ル 米 油・カレーフレーク メープルシロップ・砂糖	鶏肉 牛乳・豆腐・ゼラチン	玉ねぎ・人参・パプリカ トマト・ほうれん草・コーン 7ル	麦茶 野梨クラッカー 牛乳 豆乳プリン	467 Kcal	14.7 g	16.6 g	177 mg	1.5 g		おにぎり	
17	土	ツナの炊込みごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 米 油 豆腐	ツナ・味噌・海苔 豆腐	長ねぎ・えのき・人参 ほうれん草	麦茶 マンナ 麦茶 クロワッサン	208 Kcal	6.5 g	5.5 g	92 mg	0.9 g			
19	月	ご飯 ポークチャップ ナムル 小松菜としめじのすまし汁・7ル 米 小麦粉 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・ごま 片栗粉・砂糖・黒みつ	豚肉 かつお節 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草・小松菜 しめじ・小ねぎ・7ル	麦茶 リッツ 牛乳 ちんすこう	490 Kcal	15.5 g	13.7 g	179 mg	1.0 g		きなご団子	
20	火	親子丼 ポテトサラダ 大根の味噌汁 7ル 米 砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵・海苔 ウィンナー・味噌 牛乳・かつお節	玉ねぎ 人参 大根・長ねぎ	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 おかかのおにぎり	522 Kcal	18.2 g	13.4 g	153 mg	1.9 g		チーズドック	
21	水	ご飯 鶏の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 春雨スープ・7ル 米 ごま・ごま油 春雨	鶏肉・味噌 つぶあん 牛乳	かぼちゃ・人参 もやし・長ねぎ 7ル	麦茶 クラッカー 牛乳 とうもろこし	506 Kcal	18.7 g	12.9 g	157 mg	1.1 g		菓子パン	
24	土	焼き鳥丼 じゃが芋の味噌汁 米 砂糖 じゃが芋	鶏肉 海苔 味噌	玉ねぎ・しんじゆん 人参・もやし	麦茶 ハイハイ 麦茶 マラーカオ	335 Kcal	10.0 g	10.6 g	36 mg	0.7 g			
26	月	ご飯 とり天 ほうれん草のお浸し 長ねぎとしめじのすまし汁・7ル 米 ごま油・片栗粉・小麦粉 油・葱 片栗粉・砂糖・黒みつ	鶏肉 かつお節 牛乳・きな粉	にんにく・ほうれん草 コーン・人参・7ル	麦茶 リッツ 牛乳 わらび餅風	456 Kcal	20.0 g	10.5 g	168 mg	1.1 g		7ルゼリー	
27	火	ご飯 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁・7ル 米 砂糖 じゃが芋・油・こんにゃく	豚肉 納豆 豆腐・味噌 牛乳・卵	人参・ごぼう ほうれん草・長ねぎ・7ル	麦茶 クラッカー 牛乳 オレンジのケーキ	501 Kcal	18.0 g	14.1 g	225 mg	0.9 g		カップヨーグルト	
28	水	トマトとなすのカーレライス もやしの中華風サラダ 白菜のスープ 7ル 米 卵 油・カレーフレーク ごま油・砂糖 小麦粉・豆腐・油	鶏肉 牛乳・豚肉・卵のり	玉ねぎ・人参・なす・トマト缶 もやし・白菜 ピーマン・7ル	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 お好み焼き	510 Kcal	17.2 g	13.6 g	192 mg	1.7 g		カスタードワッフル	
29	木	ご飯 厚揚げの野菜炒め カルシウムサラダ なめこの味噌汁・7ル 米 砂糖 油 片栗粉・ごま ポットケーキミックス・砂糖	厚揚げ・豚肉 しらす・わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・にら・もやし 小松菜・大根 なめこ・長ねぎ・7ル かぼちゃ	麦茶 野梨クラッカー 牛乳 かぼちゃ饅頭	464 Kcal	19.6 g	14.7 g	290 mg	1.2 g		7ルゼリー	
30	金	ご飯 麻婆豆腐 大根とちくわのサラダ じゃが芋の味噌汁・7ル 米 砂糖 油 じゃが芋	豚肉・豆腐・ちくわ 海苔・味噌	玉ねぎ・大根 人参・長ねぎ・7ル	麦茶 ハイハイ 牛乳 鞋のおにぎり	511 Kcal	20.8 g	12.4 g	344 mg	1.8 g		お菓子	
31	土	チキンライス コンソメスープ 米 油 じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ・しめじ パセリ・コーン	麦茶 マンナ 麦茶 アップルパイ	258 Kcal	7.1 g	4.8 g	82 mg	0.7 g			

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、園内産米となっています。

*栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)、2歳児は午前おやつを食べないので、その栄養価を朝食主食で調整します。

*食材仕入れの都合上、献立を調整する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養価平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	495	18.1	14.3	214	1.3
3歳以上児	580	21.5	17.3	243	1.5