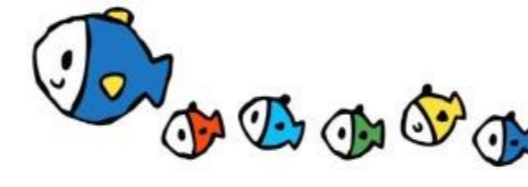




# 7月 献立表



平成30年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児
2	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	じゃがいもドーナツ 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 鶏卵 牛乳	せんべい 米 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 きゅうり 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー：595kcal タンパク：20.5g 脂質：19g カルシウム：233mg 食塩相当量：1.3g
3	火	大根煮 麦茶	ビビンバ 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ ビーチゼリー 麦茶	チーズコーン蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	砂糖 米 ごま油 ごま ビーフン 油 薄力粉	大根 しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 コーン 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 アガー 黄桃缶	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 チキンスープの素 だし醤油 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー：549kcal タンパク：17.3g 脂質：14.4g カルシウム：255mg 食塩相当量：1.4g
4	水	クラッカー 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 ズッキーニ入り玉子焼き パイナップル 麦茶	スイートパンブキン 小魚 牛乳	ツナ 味噌 木綿豆腐 鶏卵 チーズ 牛乳 スキムミルク 煮干し	クラッカー 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ バイナップル 南瓜	麦茶 水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ	エネルギー：532kcal タンパク：22.1g 脂質：15.3g カルシウム：377mg 食塩相当量：1.6g
5	木	オレンジ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め 小松菜のお浸し パナナ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 さつまい 小切麩 油 ごま 砂糖 ウエハース	オレンジ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく 小松菜 もやし パナ りんご 黄桃缶 バイン缶	麦茶 水 だし醤油 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ	エネルギー：497kcal タンパク：16.6g 脂質：12.7g カルシウム：304mg 食塩相当量：0.9g
6	金	蒸しさつまい 麦茶	【小暑】七夕そうめん 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根の酢の物 フルーツゼリー 麦茶	お星様クッキー 牛乳	油揚げ えび 鶏卵 牛乳	さつまい 豆腐 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	オクラ 人参 長ねぎ 南瓜 大根 わかめ きゅうり りんごジュース アガー バイン缶 黄桃缶	麦茶 水 だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢	エネルギー：591kcal タンパク：14.4g 脂質：18.4g カルシウム：211mg 食塩相当量：2.1g
7	土	ボン菓子 麦茶	たまごのセチキンライス レタスペーパーコンソメ 切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 ベーコン	ボン菓子 米 無塩バター 油 砂糖 ごま ごま油 ビスケット	玉ねぎ 人参 グリンピース レタス コーン 切干大根 小松菜 オレンジ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー：374kcal タンパク：12.5g 脂質：7.7g カルシウム：118mg 食塩相当量：1.5g
9	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 五目玉子焼き おかかマヨサラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	味噌 油揚げ えび 鶏卵 かつお節	じゃが芋 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ ひじき 白菜 きゅうり オレンジ りんごジュース アガー	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ	エネルギー：432kcal タンパク：14.3g 脂質：10.7g カルシウム：111mg 食塩相当量：1.2g
10	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜巻き ほうれん草とコーンのソテー パイナップル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 干しえび 小豆 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 油 薄力粉	人参 昆布 干しいたけ 長ねぎ わかめ さやいんげん ほうれん草 もやし コーン バイナップル	水 麦茶 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー：495kcal タンパク：20.7g 脂質：11.1g カルシウム：339mg 食塩相当量：1.4g
11	水	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのごま味噌焼き キャベツの梅和え パナナ 麦茶	マフィン 牛乳	あじ 味噌 鶏卵 牛乳	せんべい 米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 ねりうめ パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー：495kcal タンパク：18.9g 脂質：13.1g カルシウム：237mg 食塩相当量：1.3g
12	木	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え スイカ 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	チーズ 味噌 鶏肉 納豆 煮干し	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 白菜 きゅうり 人参 すいか	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー：492kcal タンパク：20.3g 脂質：11.3g カルシウム：239mg 食塩相当量：1.6g
13	金	かぼちゃ煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え パナナ 麦茶	ミルクゼリーブルーベリー ソース ウエハース 麦茶	味噌 さば しらす 牛乳	砂糖 米 押し麦 片栗粉 油 ブルーベリージャム ウエハース	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 にら しょうが 大根 小松菜 パナナ アガー	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 ゆかり	エネルギー：492kcal タンパク：15.8g 脂質：16.7g カルシウム：222mg 食塩相当量：1.2g
14	土	せんべい 麦茶	豚肉と野菜の味噌炒め 丼 オニオンスープ ポテトサラダ オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌	せんべい 米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが しめじ きゅうり コーン オレンジ	麦茶 水 みりん 料理酒 チキンスープの素 塩	エネルギー：438kcal タンパク：10.9g 脂質：13g カルシウム：72mg 食塩相当量：0.9g
17	火	チーズ 麦茶	雑穀ご飯 ツナとコーンのカレー 春雨サラダ オレンジ 麦茶	さつまい 春巻き 牛乳	チーズ ツナ スキムミルク 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま油 ごま さつまい 春巻きの皮	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 カレーウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー：492kcal タンパク：15.9g 脂質：19.9g カルシウム：282mg 食塩相当量：1.9g
18	水	ウエハース 麦茶	冷やし中華 わかめスープ ジャーマンポテトサラダ スイカ 麦茶	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 ウインナー かつお節 煮干し	ウエハース 中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米	きゅうり 長ねぎ わかめ 干しいたけ 玉ねぎ パセリ すいか ねりうめ	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー：499kcal タンパク：18g 脂質：9.8g カルシウム：284mg 食塩相当量：1.7g
19	木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚のマリネ もやしのごま和え オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ たら 牛乳	クラッカー 米 片栗粉 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 玉ねぎ パプリカ ビーマン もやし キャベツ 人参 オレンジ 小松菜	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー	エネルギー：478kcal タンパク：18.4g 脂質：11.2g カルシウム：235mg 食塩相当量：1.4g
20	金	人参煮 麦茶	鶏肉の照り焼き 味噌汁 スパゲティサラダ パナナ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐	砂糖 米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ウエハース	人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 ほうれん草 きゅうり コーン パナナ オレンジジュース アガー バイン缶 黄桃缶 りんご	水 麦茶 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー：484kcal タンパク：14.9g 脂質：11.4g カルシウム：163mg 食塩相当量：1g
21	土	せんべい 麦茶	三色丼 味噌汁 なめたけ和え オレンジゼリー 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 鮭 味噌 高野豆腐	せんべい 米 砂糖 油 じゃが芋 ビスケット	しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ わかめ 白菜 小松菜 人参 なめ茸 オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー：389kcal タンパク：14.7g 脂質：7.9g カルシウム：106mg 食塩相当量：1.7g
23	月	ボン菓子 麦茶	【大暑】枝豆ご飯 味噌汁 おじフライ キャベツの五色サラダ パナナ 麦茶	ミルクプリンパフェ 麦茶	味噌 あじ 牛乳 クリーム	ボン菓子 米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ブルーベリージャム	枝豆 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 青のり キャベツ きゅうり 人参 バイン缶 パプリカ パナナ アガー 黄桃缶 オレンジ	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢	エネルギー：523kcal タンパク：17g 脂質：15.8g カルシウム：119mg 食塩相当量：1.2g
24	火	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げのさっぱり煮 じゃこもやしの和え物 バイナップル 麦茶	マカロニポリアン チーズ 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ しらす チーズ	砂糖 米 さつまい ごま油 ごま マカロニ 油	南瓜 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 人参 長ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 パイナップル ビーマン コーン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 穀物酢 みりん トマトケチャップ チキンスープの素 塩	エネルギー：539kcal タンパク：21.1g 脂質：14.5g カルシウム：236mg 食塩相当量：2g
25	水	バナナ 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	ココアホットケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 干しえび 鶏卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉 無塩バター	バナナ 白菜 にら 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 人参 わかめ オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー 塩 ココア	エネルギー：484kcal タンパク：17.7g 脂質：15.3g カルシウム：374mg 食塩相当量：1.4g
26	木	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ タンダーチキン コールスローサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ヨーグルト チーズ 煮干し	じゃが芋 野菜パン 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 人参 キャベツ きゅうり コーン 炊き込みわかめ	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ カレー粉 穀物酢	エネルギー：484kcal タンパク：19.6g 脂質：14.7g カルシウム：234mg 食塩相当量：1.9g
27	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 小松菜と油揚げの和え物 スイカ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ 油揚げ 干しえび 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 油 薄力粉	大根 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 すいか レーズン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー：473kcal タンパク：17.4g 脂質：11.2g カルシウム：393mg 食塩相当量：1.3g
28	土	ボン菓子 麦茶	チャーハン 中華スープ 白菜のサラダ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 鶏卵	ボン菓子 米 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	長ねぎ 人参 ビーマン 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 白菜 コーン オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢	エネルギー：340kcal タンパク：8.5g 脂質：8.7g カルシウム：78mg 食塩相当量：1g
30	月	せんべい 麦茶	ご飯 かき玉汁 さばの味噌マヨ焼き キャベツとマカロニのトマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏卵 さば 味噌 牛乳	せんべい 米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ コーン 人参 オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング	エネルギー：566kcal タンパク：19.4g 脂質：21.1g カルシウム：191mg 食塩相当量：1.3g
31	火	バナナ 麦茶	ご飯 夏野菜ハヤシ ポテトサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	のり塩ポップコーン 小魚 麦茶	豚肉 ロースハム ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ポップコーン 無塩バター	バナナ 玉ねぎ なす 人参 トマト しめじ きゅうり りんごソース 青のり	麦茶 水 ハヤシルウ 塩	エネルギー：525kcal タンパク：15.3g 脂質：18.2g カルシウム：240mg 食塩相当量：2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

乳児	目録量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
	平均量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
	平均量	499	16.9	13.7	74.4	226	2.3	206	0.27	0.31	34	1.4	4.3