

7月 ランチメニュー

2024年 7月

美濃保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	食パン チーズハンバーグ マッシュポテト ポパイスープ	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎コーンフライ ◎牛乳m	ピザ用チーズ、牛乳、卵、ベーコン	ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、パセリ	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、ホットケーキミックス、揚げ油	合いびきハンバーグ、トマトケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、おやつ1、マヨネーズ	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.6g 脂質 27.2g 炭水化物 57.4g 塩分 3.0g
2月	胚芽米 せんきゃべつ 四季草フライ なすとピーマンの鍋しぎ 味付けのり	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎コーン(産) ◎牛乳(農)	豚もも肉、牛乳、粉チーズ	キャベツ、なす、青ピーマン、味付けのり	はいが精米、揚げ油、サラダ油、中ざら糖、釜焼きふか	ウスターソース、白身フライ、豆みそ、料理酒、おやつ1、マヨネーズ、パセリ	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.0g 脂質 23.6g 炭水化物 69.2g 塩分 1.9g
3月	胚芽米 チャプチェ ワンタンスープ チーズ	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎ヨーグルト(無) ◎非常食クッキー	牛かた肉、鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、りょうとうもやし、長ねぎ	はいが精米、上白糖、はるさめ、いりごま、ごま油	料理酒、こいくちしょうゆ、中華だし、ワンタンの皮、食塩、こしょう、おやつ1、非常食クッキー	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.8g 炭水化物 68.7g 塩分 2.2g
4月	うどん 焼きうどん ミニピザ(プロックリー) こぶき芋 干しブルン	〇おやつ3 ◎ミニピザ(産) ◎しらすおにぎり ◎牛乳(農)	豚ロース、削り節、煮しかまぼこ、卵、ロースハム、牛乳、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、プロックリー、ブルー、おやつ3	干しうどん、サラダ油、じゃがいも、うるち米	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、かつおだし、マヨネーズ、水、本みりん	エネルギー 574kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.9g 炭水化物 79.0g 塩分 2.1g
5月	胚芽米 ひじきご飯 星のコロッケ 星とトマト 味噌汁(鮭・小松菜)	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎味噌かけり ◎牛乳m	油揚げ、鶏もも肉、豚もも肉、プロセスチーズ、スキムミルク、牛乳	干しひじき、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、おやつ3	はいが精米、いりごま、上白糖、じゃがいも、マッシュポテト、パン粉、薄力粉、オリーブ油、釜焼きふか、なたね油	料理酒、こいくちしょうゆ、無添加かつおだし、食塩、白こしょう、豆みそ、水、ゆかり	エネルギー 586kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.8g 炭水化物 94.0g 塩分 2.1g
8月	胚芽米 ソースとんかつ せんきゃべつ にんじんしりしり サツとこんぶ	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎ココアいろいろ ◎牛乳m	豚ロース、卵、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、まごんぶ、おやつ3	はいが精米、薄力粉、パン粉、揚げ油、調合油、上白糖	ウスターソース、ビュアココア	エネルギー 658kcal たんぱく質 26.4g 脂質 26.3g 炭水化物 82.2g 塩分 1.1g
9月	胚芽米 焼き魚 鮭 ミックスきんぴら 味噌汁(豆腐・わかめ)	〇おやつ2 〇牛乳(農) ◎セーラーフライ ◎牛乳(農)	さけ、豚ロース、はんぺん、本締め豆腐、油揚げ、スキムミルク、牛乳、おから、卵	ごぼう、にんじん、青ピーマン、カットわかめ、長ねぎ、たまねぎ	はいが精米、糸こんにゃく、すりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、揚げ油	食塩、こいくちしょうゆ、かつお、昆布だし、豆みそ、おやつ2、こしょう、ウスターソース	エネルギー 545kcal たんぱく質 29.3g 脂質 20.6g 炭水化物 66.3g 塩分 1.9g
10月	胚芽米 炒り卵(ケチャップつき) ひじきポテト ふりかけ オレンジ	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎チーズ硬団 ◎牛乳(農)	卵、牛乳、クリームチーズ	ミックスペジタブル、たまねぎ、干しひじき、あおりの、ネーフルオレンジ	はいが精米、食塩不使用バター、フライドポテト、揚げ油、薄力粉、上白糖、いりごま	トマトケチャップ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、ゆかり、おやつ1、ペーキングパウダー	エネルギー 636kcal たんぱく質 19.3g 脂質 26.6g 炭水化物 84.7g 塩分 1.9g
11月	胚芽米 鮭の混ぜ寿司 金時豆の甘露 ずまし汁(鮭・にんじん・小松菜)	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎ポパイケーキ ◎牛乳(農)	卵、牛乳	きゅうり、ごぼう、にんじん、こまつな、長ねぎ、おやつ3、ほうれんそう	はいが精米、サラダ油、上白糖、薄力粉、ホットケーキミックス	焼き鮭フレーク、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、金時豆(乾)、玉麩、かつお・昆布だし	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.9g 炭水化物 88.3g 塩分 1.0g
12月	中華麺 冷やし中華 蒸しゆまい そらめめ	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎ハンビザ ◎牛乳m	卵、ロースハム、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン	きゅうり、りょうとうもやし、トマト、にんじん、そらめめ、青ピーマン、たまねぎ	中華めん、上白糖、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、しゅうまい、おやつ1、トマトケチャップ	エネルギー 545kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.1g 炭水化物 70.6g 塩分 3.7g
16日	胚芽米 オランダ揚げ せんきゃべつ しじみ汁 納豆	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎コーンヨーネースト ◎牛乳m	卵、卵、しじみ、スキムミルク、糸引き納豆、牛乳、ベーコン	にんじん、パセリ、キャベツ、葉ねぎ、コーン缶、たまねぎ	はいが精米、薄力粉、揚げ油、食パン	こしょう、ウスターソース、豆みそ、和風だし、水、おやつ1、マヨネーズ	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.8g 炭水化物 71.6g 塩分 2.2g
17日	胚芽米 がんもどきの含め煮 山海サラダ	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎コナツツサブレR ◎牛乳(農)	がんもどき、鶏もも肉、鶏ささぎ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きやいんげん、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、おやつ3	はいが精米、上白糖、サラダ油、強力粉、薄力粉、グラニュー糖、ココナツパウダー、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.8g 炭水化物 73.3g 塩分 1.5g
18日	胚芽米 ドライカレー きゅうりとツナのサラダ バナナ	〇おやつ2 〇牛乳(農) ◎わらび餅 ◎牛乳(農)	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、焼き竹輪、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レーズン、きゅうり、キャベツ、バナナ	はいが精米、サラダ油、くずきり、上白糖	カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、マヨネーズ、おやつ2	エネルギー 641kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.4g 炭水化物 93.0g 塩分 1.2g
19日	食パン 焼きそば ミックスヨーグルト	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎きな粉蒸しパン ◎牛乳m	豚もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、きな粉、卵	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおりの、バナナ、パイナップル缶、みかん缶、レーズン、黄桃缶	食パン、蒸し中華めん、炒め油、薄力粉、サラダ油、上白糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、おやつ1、ペーキングパウダー	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.6g 炭水化物 88.0g 塩分 1.4g
22日	胚芽米 鶏肉のごまみそ焼き せんきゃべつ のっぺい汁	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎ソーラーカオ ◎牛乳m	鶏もも肉、豚ロース、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、ほうれんそう	はいが精米、上白糖、さいとも、本ホットケーキミックス、サラダ油、ごま油	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、おやつ1	エネルギー 595kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.8g 炭水化物 75.2g 塩分 1.5g
23日	ロールパン 蒸のラクトソース 蒸し南瓜 ジュリエンスープ	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎ドララン ◎牛乳(農)	あじ、ベーコン、牛乳、生クリーム	トマト、きゅうり、たまねぎ、レモン、かぼちゃ、りょうとうもやし、にんじん、干しいたけ、おやつ3	ロールパン、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油、上白糖、アーモンド	穀物酢、食塩、こしょう、マヨネーズ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、クラッカー	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.7g 脂質 29.3g 炭水化物 53.9g 塩分 1.8g
24日	胚芽米 マーボーなす ささぎのサラダ すいか(70g)	〇おやつ2 〇牛乳(農) ◎野菜ポッキー ◎牛乳(農)	豚ひき肉、牛ひき肉、ささぎ、牛乳、ハルメゼンチーズ	にんじん、長ねぎ、きゅうり、すいか、パセリ、なす	はいが精米、ごま油、かたくり粉、中ざら糖、なたね油、強力粉、揚げ油	こいくちしょうゆ、豆みそ、マヨネーズ、おやつ2、ペーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.1g 脂質 26.6g 炭水化物 70.5g 塩分 1.5g
25日	胚芽米 ツナコンピラフ ハッシュドポテト そうめん入りスープ	〇おやつ3 〇牛乳(農) ◎食パン ◎牛乳(農)	ツナ缶、豚ロース、牛乳	コーン缶、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にら、おやつ3、トマト、なす、オクラ、レモン	はいが精米、食塩不使用バター、調合油、揚げ油、豆腐めん、食パン、上白糖	コンソメ、こしょう、ハッシュドポテト、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 588kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.9g 炭水化物 79.7g 塩分 2.2g
26日	そうめん ちらし冷麦 笑ふらかほちやちくわ せんきゃべつ	〇おやつ2 〇牛乳(農) ◎もちしおにぎり ◎牛乳m	鶏ささぎ、焼き竹輪、卵、牛乳	きゅうり、みかん缶、かぼちゃ、キャベツ、スイートコーン	そうめん、上白糖、揚げ油、薄力粉、はいが精米、食塩不使用バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、水、おやつ2、みりん風調味料	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.0g 炭水化物 89.2g 塩分 2.2g
29日	ロールパン ささぎの焼揚げ せんきゃべつ カットマト アルファベットスープ	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎グリッター ◎牛乳m	鶏ささぎ、卵、ウインナーソーセージ、牛乳、粉チーズ	あおりの、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ロールパン、薄力粉、揚げ油、マカロニ、強力粉、上白糖、サラダ油、すりごま	食塩、ウスターソース、コンソメ、おやつ1、水、ドライイースト	エネルギー 602kcal たんぱく質 27.4g 脂質 26.6g 炭水化物 67.4g 塩分 2.0g
30日	胚芽米 鶏の薄焼き風 せんきゃべつ 豚汁 ぶどう	〇おやつ2 〇牛乳(農) ◎南瓜アディン ◎牛乳m	鶏もも肉、豚ロース、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ぶどう、かぼちゃ	はいが精米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、さいとも	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、水、豆みそ、無添加かつおだし、おやつ2	エネルギー 612kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.6g 炭水化物 86.0g 塩分 1.6g
31日	胚芽米 生揚げと肉団子の炒め煮 そうめんサラダ ミニゼリー	〇おやつ 〇牛乳(農) ◎カルピス蒸しパンR ◎牛乳m	厚揚げ、ツナ缶、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、干しいたけ、きゅうり	はいが精米、かたくり粉、調合油、ひやむぎ、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、粉糖	ミートボール、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、ミニゼリー、おやつ1、カルピス(原液)、水	エネルギー 674kcal たんぱく質 20.2g 脂質 27.5g 炭水化物 90.4g 塩分 2.3g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です