



れいわ7ねん

7がつ

1歳児クラス こんだてひょう



町立おがの保育所

日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		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			
1 火	コーンフレックチキン ちんげんさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	三温糖／コーンフレーク／冷凍コーン／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★蒸し中華めん／サラダ油	鶏肉モモ／わかめ／★ウィンナー／魚粉／豚ひき肉／あおのり	にんにく／チンゲンツアイ／にんにく／パレンシアオレンジ／玉葱／キャベツ／もやし	やきそば	E1kcal- 545 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 18.7 g	
					むぎचाや		
2 水	しろみざかなの除去マヨネーズやき きんぴらごぼう ちゅうかきゅうり バナナ すましじる ごはん	砂糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／片栗粉	むきかだい／魚粉／★牛乳／木綿豆腐	にんにく／ごぼう／きゅうり／★バナナ／こまつな／西洋かぼちゃ(冷凍)	ぎゅうにゅう ビスケット	E1kcal- 493 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 14.8 g	
					かぼちゃのおやき		
3 木	マーボー豆腐 かぼちゃサラダ オレンジ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／三温糖／ごま油	木綿豆腐／豚ひき肉／魚粉／カットわかめ	しょうが／にんにく／ねぎ／にんにく／生しいたけ(園床栽培、生)／西洋かぼちゃ(冷凍)／きゅうり／パレンシアオレンジ／しゃくしな漬け	たらしやき	E1kcal- 541 kcal たんばく質 17.3 g 脂 質 16.8 g	
					むぎचाや		
4 金	いりどり いそかあえ ミニゼリー なめこじる ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)	鶏肉モモ／きざみのり／木綿豆腐／魚粉／★牛乳／ツナ缶	にんにく／いんげん／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／なめこ／玉葱／パセリ	ツナトースト	E1kcal- 532 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 15.3 g	
					ぎゅうにゅう クラッカー		
7 月	さかなのスティックあげ ゆでウィンナー・なっとうあえ ミニゼリー たなばたじる てまきずし(ごはん・のり)	かたくり粉／揚げ油／ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★酢まんじゅう	めかじきスティック／★ウィンナー／挽きわり納豆／★なると／魚粉／手巻きのり	しょうが／ほうれんそう／だいず／もやし／生しいたけ(園床栽培、生)／にんにく／オクラ	すまんじゅう	E1kcal- 594 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 19.3 g	
					むぎचाや		
8 火	にくやさしいため じゃがいものおかかに バナナ わかめスープ ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／じゃがいも／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚肩ロース／かつお節／わかめ／★プルガリアヨーグルト	玉葱／にんにく／にら／もやし／にんにく／しょうが／★バナナ／あさつき／みかん缶／もも缶／パイナップル	フルーツヨーグルト	E1kcal- 526 kcal たんばく質 17.6 g 脂 質 15.2 g	
					ぎゅうにゅう ビスケット		
9 水	まつかぜやき キャベツのごまマヨあえ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／★パン粉(乾燥)／ごま(乾)／サラダ油／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	鶏ひき肉／★生食竹輪／魚粉／★牛乳	にんにく／ねぎ／しょうが／キャベツ／パレンシアオレンジ／だいこん／えのきたけ	フライドポテト	E1kcal- 531 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 20.6 g	
					むぎचाや クラッカー		
10 木	じゃがいものそばろに のりレタスサラダ かぼちゃプリン みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／★プリン／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ツイストマカロニ／かたくり粉	豚ひき肉／焼きのり／木綿豆腐	玉葱／にんにく／レタス／レーズン	みたらしマカロニ	E1kcal- 562 kcal たんばく質 15.4 g 脂 質 13.4 g	
					むぎचाや		
11 金	ササミのしょうゆマヨやき ジャーマンポテト オレンジ みそしる ごはん	じゃがいも／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★メープルシロップ／★ソフトタイプマーガリン	鶏肉さき身／★ウィンナー／魚粉／カットわかめ／★牛乳	サラダ菜／玉葱／パレンシアオレンジ／だいこん／にんにく	メープルパン	E1kcal- 482 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 13.2 g	
					ぎゅうにゅう		
14 月	ほいこうろう あまずあえ バナナ すましじる ごはん	砂糖／サラダ油／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／グラニュー糖／揚げ油	豚肩ロース／わかめ／★なると／魚粉／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／にんにく／もやし／生しいたけ(園床栽培、生)／きくらげ(乾)／にんにく／きゅうり／レタス／みかん缶／★バナナ／こまつな	ボールドーナツ	E1kcal- 547 kcal たんばく質 16.4 g 脂 質 15.8 g	
					ぎゅうにゅう		
15 火	かれいのにつけ きりぼしだいこんのソテー ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／★ミニゼリー／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキミックス／三温糖	むきかだい／★ウィンナー／かつお節／魚粉／凍り豆腐／★牛乳	切干しだいこん／にんにく／ブロッコリー／玉葱	やきまんじゅう	E1kcal- 525 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 12.8 g	
					ぎゅうにゅう		



日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		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			
16 水	しかくハンバーグ・ケチャップ スライスチーズ・レタス やさいサラダ・バナナ コーンスープ こどもパン(スライス)	★パン粉(乾燥)／サラダ油／砂糖／ごま油／クリームコーン缶／★ローレルパン／こはん／ごま(いり)	豚ひき肉／鶏ひき肉／★スライスチーズ／★牛乳／かつお節	玉葱／にんにく／レタス／トマト／きゅうり／★バナナ	やきおにぎり	E1kcal- 590 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 23.2 g	
					むぎचाや		
17 木	とりにくのなんばんづけ こまつなとコーンのごまあえ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／三温糖／冷凍コーン／ごま(いり)／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★マカロニ	鶏肉モモ／魚粉／カットわかめ／★牛乳／きき粉(大豆)	にんにく／しょうが／玉葱／にんにく／青ピーマン／こまつな／パレンシアオレンジ／だいこん／生しいたけ(園床栽培、生)	きなこマカロニ	E1kcal- 521 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 16.4 g	
					ぎゅうにゅう		
18 金	にくじゃが はるさめサラダ ミニゼリー みそしる わかめごはん	じゃがいも／しらたき／砂糖／サラダ油／緑豆はるさめ／ごま油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／薄力粉	豚モモ／★ロースハム／魚粉／わかめふりかけ／★牛乳	玉葱／にんにく／きゅうり／キャベツ／えのきたけ	ばんけーき	E1kcal- 528 kcal たんばく質 16.3 g 脂 質 13.3 g	
					ぎゅうにゅう		
22 火	たんじょうかい ビビンバ(ごはん) とうもろこし ミニゼリー はるさめスープ	砂糖／白ごま(いり)／ごま油／とうもろこし／スティックケーキ／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／★牛乳	だいず／もやし／ほうれんそう／だいこん／にんにく／ほんしめじ／きくらげ(乾)／こまつな	たんじょうデザート	E1kcal- 682 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 23.2 g	
					むぎचाや		
23 水	さけのさいきょうやき やさしいため オレンジ なめこじる ごはん	砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／	さけ／★ウィンナー／木綿豆腐／魚粉／	キャベツ／にんにく／もやし／青ピーマン／きくらげ(乾)／パレンシアオレンジ／なめこ	みそポテト	E1kcal- 545 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 19.1 g	
					むぎचाや		
24 木	わふうミートローフ ポパイサラダ ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	サラダ油／★パン粉(乾燥)／かたくり粉／冷凍コーン／砂糖／★ミニゼリー／ごま油／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／干ひき(アヒル、金、乾)／★牛乳／★スキムミルク／★ロースハム／木綿豆腐／きき粉(大豆)	にんにく／玉葱／ほうれんそう／チンゲンツアイ／ねぎ	ミルクずもち	E1kcal- 455 kcal たんばく質 15.8 g 脂 質 12.8 g	
					むぎचाや		
25 金	ひきにくとかぼちゃのにも みずなサラダ すいか みそしる ごはん	揚げ油／サラダ油／砂糖／ごま油／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	鶏ひき肉／★ロースハム	なす／西洋かぼちゃ／玉葱／水菜／もやし／すいか／みかん缶／パイナップル／もも缶／★バナナ	フルーツポンチ	E1kcal- 516 kcal たんばく質 13.3 g 脂 質 14.2 g	
					むぎचाや		
28 月	チキンのトマトに ちゅうかあえ オレンジ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキミックス／★バター／メープルシロップ	鶏肉モモ／ツナ缶／魚粉／★スキムミルク／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／切干しだいこん／だいず／もやし／きゅうり／パレンシアオレンジ／キャベツ	ホットケーキ	E1kcal- 552 kcal たんばく質 20.7 g 脂 質 19.0 g	
					むぎचाや		
29 火	マーボナス スパサラダ ミニゼリー すましじる ごはん	揚げ油／サラダ油／砂糖／かたくり粉／★サラスパ／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／★ロースハム／★なると／魚粉／★牛乳／★バルメサンチーズ	なす／にんにく／生しいたけ(園床栽培、生)／ねぎ／にんにく／きゅうり／パセリ／こまつな	チーズスティック	E1kcal- 523 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 20.1 g	
					むぎचाや		
30 水	とりのこうみやき だいずとひじきのサラダ バナナ まめまめみそしる ごはん	ごま(いり)／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／サラダ油	鶏肉モモ／ゆで大豆／干ひき(アヒル、金、乾)／★スキムミルク／★豆乳／魚粉／ツナ缶／きざみのり	こねぎ／にんにく／しょうが／きゅうり／レタス／★バナナ／キャベツ／えのきたけ／だいず／もやし／ねぎ／玉葱／にんにく／ほうれんそう	わふうツナスパゲッティ	E1kcal- 454 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 11.0 g	
					むぎचाや		
31 木	さかなのからあげ さんしょくナムル オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／ごま(いり)／砂糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	あこうだい／魚粉／凍り豆腐／★ヨーグルト	ほうれんそう／にんにく／だいず／もやし／パレンシアオレンジ／だいこん／玉葱／バナナ	バナナヨーグルト	E1kcal- 553 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 20.5 g	
					ぎゅうにゅう ビスケット		

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。

