

令和5年 7月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
2(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
3(月)	たまごボーロ	七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁,オレンジ	牛乳 すいか,せんべい	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	たまごボーロ,米,七分つき玄米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ,せんべい	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれん草,えのきたけ,ねぎ,オレシジ,すいか	414kcal 16.3g 10.1g
4(火)	ビスケット	イングリッシュマフィン,みそカツ,大豆と野菜のスープ せん野菜,トマト,牛乳	するめ かっぱえびせん	豚肉(30~40g),みそ,大豆,ベーコン,牛乳,するめ	ビスケット,イングリッシュマフィン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,和風ドレッシング,かっぱえびせん	たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト	424kcal 19.6g 18.7g
5(水)	チーズ	しらすふりかけごはん,しゅうまい,いんげんのおかか和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ハイ!チーズ,しらす干し,かつお節,カットわかめ,みそ,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,コーンフレーク	いんげん,にんじん,もやし,こまつな	386kcal 15.7g 9.8g
6(木)	スティック人参	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,五目汁	牛乳 クロールパン	豚もも肉,油あげ,かつお節,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,里芋,クロールパン	にんじん,レタ,トマト,大根,ごぼう,ねぎ	428kcal 17.5g 14.0g
7(金)	せんべい	七夕そうめん,いかの香味揚げ	♡パイナップル寒天	豚もも肉,油あげ,かまぼこ,かつお節,寒天	せんべい,干しひやむぎ,三温糖	にんじん,ねぎ,干しいちげ,えのきたけ,オクラ,パイナップル	247kcal 13.2g 9.1g
8(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	牛乳,まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
9(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
10(月)	ブリッツ	野菜たっぷり麻婆丼,春雨サラダ	牛乳 オレンジ,せんべい	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	ブリッツ,米,精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,いちぢき	たまねぎ,なす,トマト,ピーマン,にんじん,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,きゅうり,りんご,オレシジ	443kcal 14.3g 14.8g
11(火)	チーズ	ライ麦パン,鶏の甘辛ごま風味,じゃが芋とコーンのスープ ほうれん草ともやしのおかか和え,トマト,牛乳	♡バナナコッタ	ハイ!チーズ,鶏もも肉,豆腐,かつお節,牛乳,生クリーム,寒天	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,じゃがいも	しょうが,チューブ,クリーム,コーン,コーン,バナナ,たまねぎ,バネリ粉,ほうれん草,もやし,トマト,いちぢき	407kcal 20.6g 23.1g
12(水)	スティック人参	☆夏野菜のカレーライス,野菜サラダ,ヤクルト	牛乳 ビスコ	豚肉,ヤクルト,牛乳	米・精白米,麦,油,フレンチドレッシング,ビスケット	にんじん,なす,かぼちゃ,たまねぎ,オクラ,カレールウ,プロコラー,きゅうり,コーン,パッパ	479kcal 13.9g 12.9g
13(木)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,豚肉の柳川風煮物 キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,豚もも肉,赤卵,かつお節,ちくわ,牛乳	米・七分つき玄米,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	407kcal 17.9g 13.8g
14(金)	ベジたべる	白い食卓ロールパン,揚げ魚のレモン風味,スープヌードル もやしときゅうりのナムル,トマト,牛乳	せんべい	白身魚,ベーコン,牛乳	ベジたべる,白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マカニ,ごま油,すりごま	ポッカレモン,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,トマト	268kcal 10.4g 11.7g
15(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	牛乳,まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト	米・精白米,三温糖,油,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	483kcal 16.6g 17.5g
16(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
17(月)	まめびよ	すき焼き丼,ブロッコリーのおかか和え,ヨーグルト	おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,赤卵,かつお節,ヨーグルト	米・精白米,しらたき,油,三温糖,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,ブロッコリー	277kcal 9.6g 7.4g
18(火)	チーズ	食パン,ちくわの二色揚げ,ポークビーンズ,牛乳	♡オレンジフロート	ハイ!チーズ,ちくわ,あおのり,大豆,豚もも肉,牛乳	食パン,小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖,スーパークップ	カレー粉,たまねぎ,にんじん,トマト,バネリ粉,オレンジジュース,果汁100%	395kcal 20.5g 14.6g
19(水)	クッキー	ひじきご飯,いわしの八丁味噌煮,やみついきゅうり けんちん汁	牛乳 クロールパン	ひじき,油あげ,鶏ね肉,かつお節,いわしの八丁味噌煮,生揚げ,牛乳	セレークッキー,米,精白米,油,ごま油,三温糖,すりごま,クロールパン	にんじん,グリーンピース,きゅうり,大根,こまつな,ごぼう,ねぎ	487kcal 18.3g 16.1g
20(木)	スティック人参	七分つき玄米,バンバンジー,ワンタンスープ	牛乳 せんべい	鶏ささみ,みそ,豚ひき肉,牛乳	米・七分つき玄米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	にんじん,きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ	394kcal 18.5g 11.9g
21(金)	カルシウムせんべい	バターロールパン,フランクフルト,豆乳スープ コールスローサラダ,牛乳	棒アイス ひよこ組:せんべい	ソーゼツ(フランクフルト),ベーコン,豆乳,牛乳	カルシウムせんべい,バターロールパン,じゃがいも,マヨネーズ,棒アイス	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり	297kcal 10.7g 30.5g
22(土)	まめびよ	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	牛乳,まめびよ,豚肩ロース,ヨーグルト	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根	470kcal 16.9g 15.6g
23(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
24(月)	プレーンヨーグルト	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,メロンうり せんべい	プレーンヨーグルト,むきえび(冷凍),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも,せんべい	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,メロンうり	399kcal 17.1g 9.7g
25(火)	チーズ	全粒粉入り食パン,鶏の唐揚げ,こふきいも,トマト 中華スープ,牛乳	♡プリン	ハイ!チーズ,鶏もも肉,あおのり,ハム,牛乳,赤卵,生クリーム	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,はるさめ,三温糖	しょうが,チューブ,トマト,もやし,チンゲンサイ,にんじん	391kcal 18.3g 19.4g
26(水)	ビスケット	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヨーグルト	牛乳,チーズ 揚げ一番	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヨーグルト,牛乳,ハイ!チーズ	しるこサンド,米,精白米,油,じゃがいも,せんべい	たまねぎ,レタ,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	490kcal 18.8g 17.9g
27(木)	スティック人参	焼きそば,マセドアンサラダ,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳	焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン,きゅうり,コーン,パッパ,オレシジ	348kcal 14.0g 14.2g
28(金)	せんべい	イングリッシュマフィン,魚の揚げ煮,ごぼうときゅうりのサラダ トマト,チキンスープ,牛乳	♡バナナヨーグルト	白身魚,ツナ缶,鶏もも肉,牛乳,プレーンヨーグルト	上えび,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,三温糖,マヨネーズ,じゃがいも	しょうが,チューブ,ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,パッパ,トマト,たまねぎ,バナナ	295kcal 12.4g 10.7g
29(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	牛乳,まめびよ,豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいたけ,コーン缶	463kcal 17.0g 16.6g
30(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿						
31(月)	チーズ	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,切り干し大根のサラダ	牛乳,ビスケット	ハイ!チーズ,木綿豆腐,豚肉,かつお節,かまぼこ,牛乳	米・七分つき玄米,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,すりごま,ビスケット	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブ,グリーンピース,切り干し大根,きゅうり	497kcal 23.0g 31.1g

月平均栄養価 エネルギー 401kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.4g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。