

令和5年 7月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質	
1(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	448kcal 19.1g 11.1g	
2(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
3(月)	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	米・七分つき米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きそば,せんべい	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,オレンジ,すいか	490kcal 19.8g 12.0g	
4(火)	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	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	711kcal 34.7g 31.1g	
5(水)	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	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,ごま,な	442kcal 15.4g 7.6g	
6(木)	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,五目汁	牛乳 クロロールパン	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,クロロールパン	シタスト,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ	554kcal 22.2g 18.8g	
7(金)	七夕そうめん,いかの香味揚げ	♡パイナップル寒天	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,かつお節,寒天	干しひやむぎ,三温糖	にんじん,ねぎ,干しいたけ,えのきたけ,オクラ,パイナップル	324kcal 18.6g 11.2g	
8(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	385kcal 17.5g 7.2g	
9(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
10(月)	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	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,いかりげ	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,にんじん,グリーンピース,きゅうり,りんご,オレンジ	923kcal 18.8g 16.4g	
11(火)	ライ麦パン,いちごジャム,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	♡パンナコッタ	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	いちごジャム,しょうが,チューブ,クリーム,コーン,コーンパック,たまねぎ,パセリ粉,ほうれん草,もやし,トマト	643kcal 31.5g 33.9g	
12(水)	☆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,フレンドレッシング,ビスケット	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,コーン,パセリ,コロリ,きゅうり,コーンパック	592kcal 16.6g 16.3g	
13(木)	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	豚もも肉,赤卵,かつお節,ちくわ,牛乳	米・七分つき米,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	498kcal 21.0g 16.2g	
14(金)	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	枝豆 せんべい	白身魚,ベーコン,牛乳,えだまめ	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,ごま油,すりごま	ポッカレモン,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,もやし,きゅうり,トマト	472kcal 21.6g 20.3g	
15(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	449kcal 15.1g 13.4g	
16(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
17(月)	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	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,生しいたけ,ブロッコリー	380kcal 14.3g 7.1g	
18(火)	食パン,りんごジャム,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	ちくわ,あおりのり,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,スーパーカップ	りんごジャム,カレー粉,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ粉,オレンジジュース,果汁100%	664kcal 30.3g 18.9g	
19(水)	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 クロロールパン	ひじき,油あげ,鯛むね肉,かつお節,いわしの八丁味噌煮,生揚げ,牛乳	米・精白米,油,ごま油,三温糖,すりごま,クロロールパン	にんじん,グリーンピース,きゅうり,ごぼう,なす,ごぼう,ねぎ	575kcal 24.5g 17.1g	
20(木)	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・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ,にんじん	497kcal 22.4g 15.4g	
21(金)	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	ソーセージ(フランクフルト),ベーコン,豆乳,牛乳	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	501kcal 18.2g 57.3g	
22(土)	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	433kcal 15.5g 11.0g	
23(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
24(月)	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	むきえび(冷凍),豚肉,刺身用布,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,にんじん,グリーンピース,メロンうり	475kcal 19.5g 10.7g	
25(火)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,鶏の唐揚げ,こふきいも トマト,中華スープ,牛乳	♡プリン	鶏もも肉,あおりのり,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	いちごジャム,しょうが,チューブ,トマト,パセリ粉,チンゲンサイ,にんじん	702kcal 29.0g 31.1g	
26(水)	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,ハワイチーズ	米・精白米,油,じゃがいも,せんべい	たまねぎ,シタスト,トマト,にんじん,きゅうり,コーンパック,もやし,にんじん	587kcal 22.7g 21.5g	
27(木)	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,あおりのり,牛乳	焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,きゅうり,コーンパック,オレンジ	497kcal 18.7g 18.0g	
28(金)	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,豚もも肉,牛乳,ブレンヨーグルト	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,コーンパック,トマト,たまねぎ,バナナ	493kcal 21.6g 16.7g	
29(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚ひき肉,ハム,あおりのり,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,生しいたけ,コーン缶	425kcal 15.5g 12.3g	
30(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
31(月)	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	木綿豆腐,豚肉,かつお節,かまぼこ,牛乳	米・七分つき米,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	567kcal 25.4g 36.4g	

月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.7g

*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。

※14金食育の一環で、枝がついている枝豆を自分たちでもぎ取り、おやつで食べます。