令和５年７月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
1／土	ツナピラフ わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	精白米／強化米／バター／スナックパン	ツナ缶／わかめ／牛乳	マッシュルーム／玉ねぎ／にんじん／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
3／月	ご飯 さけのレモン醤油焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／しらたき／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	さけ／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	レモン／にんじん／こまつな／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.9 g
4／火	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 きなこせんべい 牛乳 とうもろこし お菓子	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／お菓子	豚肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／ほうれんそう／パイン缶／とうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当 2.1 g
5／水	食パン ジャム 豚肉のケチャップ炒め コーンキャベツ 五目スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	食パン／ジャム／米サラダ油／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／豆腐／牛乳／きな粉	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／コーン缶／こまつな／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.9 g
6／木	ご飯 さばの照り焼き 白和え 具だくさん汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／食パン	さば／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／チーズ	ほうれんそう／にんじん／キャベツ／もやし／しいたけ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.0 g
7／金	ロールパン チキンカツ カラフルサラダ 七夕スープ	牛乳 ミニぼん菓子 牛乳 七夕ゼリー お菓子	ロールパン／薄力粉／パン粉／米白絞油／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／そうめん／七夕ゼリー／お菓子	鶏肉／たまご／ツナ缶／ハム／牛乳	きゅうり／コーン缶／ピーマン／にんじん／玉ねぎ／オクラ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当 2.0 g
8／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳幼児お菓子 麦茶 ジャムサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／コッペパン	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
10／月	ご飯 煮魚 ハム入りごま和え 豚汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツミックス	精白米／強化米／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／マスカットゼリー	ぶり／ハム／豆腐／豚肉／みそ／牛乳	しょうが／にんじん／もやし／きゅうり／ねぎ／だいこん／みかん缶／パイン缶／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.9 g
11／火	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き れんこんサラダ キャベツスープ	牛乳 クッキー 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／マーマレード／マヨネーズ／薄力粉／三温糖／米白絞油	鶏肉／ベーコン／牛乳／たまご	にんにく／しょうが／れんこん／きゅうり／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／コーン缶／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.8 g
12／水	食パン ジャム ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／精白米／強化米	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／かつお節	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.0 g
13／木	ご飯 きすの天ぷら ほうれん草のお浸し 沢煮椀	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／米サラダ油／ホットケーキミックス／チョコチップ／三温糖	きす／たまご／かつお節／豚肉／油揚げ／牛乳	ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ごぼう／とうみょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当 1.7 g
14／金	ロールパン ミートローフ きゅうりのごま酢サラダ コーンクリームスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン／パン粉／三温糖／ごま／ごま油／バター／薄力粉／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／鶏肉／脱脂粉乳／ヨーグルト	玉ねぎ／きゅうり／クリームコーン／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当 2.2 g
15／土	ツナピラフ わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	精白米／強化米／バター／スナックパン	ツナ缶／わかめ／牛乳	マッシュルーム／玉ねぎ／にんじん／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
17／月	海の日					
18／火	麦ご飯 ポークカレー ナムル パイン缶	牛乳 きなこせんべい 牛乳 とうもろこし お菓子	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／お菓子	豚肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／ほうれんそう／パイン缶／とうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当 2.1 g

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
19／水	食パン ジャム 豚肉のケチャップ炒め コーンキャベツ 五目スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	食パン／ジャム／米サラダ油／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／豆腐／牛乳／きな粉	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／コーン缶／こまつな／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.9 g
20／木	ご飯 さばの照り焼き 白和え 具だくさん汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／食パン	さば／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／チーズ	ほうれんそう／にんじん／キャベツ／もやし／しいたけ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.0 g
21／金	ロールパン チキンカツ カラフルサラダ ジュリアンスープ	牛乳 ミニぼん菓子 牛乳 青りんごゼリー お菓子	ロールパン／薄力粉／パン粉／米白絞油／マカロニ／米サラダ油／マヨネーズ／青りんごゼリー／お菓子	鶏肉／たまご／ツナ缶／ハム／牛乳	きゅうり／コーン缶／ピーマン／にんじん／玉ねぎ／とうみょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 28.4 g 食塩相当 1.9 g
22／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／コッペパン	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
24／月	ご飯 煮魚 ハム入りごま和え 豚汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツミックス	精白米／強化米／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／マスカットゼリー	ぶり／ハム／豆腐／豚肉／みそ／牛乳	しょうが／にんじん／もやし／きゅうり／ねぎ／だいこん／みかん缶／パイン缶／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.9 g
25／火	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き れんこんサラダ キャベツスープ	牛乳 クッキー 牛乳 アップルドーナッツ	精白米／強化米／マーマレード／マヨネーズ／薄力粉／三温糖／米白絞油	鶏肉／ベーコン／牛乳／たまご	にんにく／しょうが／れんこん／きゅうり／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／コーン缶／りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.8 g
26／水	食パン ジャム ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／じゃがいも／米サラダ油／マカロニ／バター／薄力粉／パン粉／三温糖／精白米／強化米	鶏肉／脱脂粉乳／粉チーズ／ベーコン／牛乳／かつお節	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／ブロッコリー／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.5 g 食塩相当 2.0 g
27／木	ご飯 きすの天ぷら ほうれん草のお浸し 沢煮椀	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／米サラダ油／ホットケーキミックス／チョコチップ／三温糖	きす／たまご／かつお節／豚肉／油揚げ／牛乳	ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ごぼう／とうみょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当 1.7 g
28／金	ロールパン ミートローフ きゅうりのごま酢サラダ コーンクリームスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 アイスクリーム・お菓子（０・１歳児ヨーグルト・お菓子）	ロールパン／パン粉／三温糖／ごま／ごま油／バター／薄力粉／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／鶏肉／脱脂粉乳／アイスクリーム／（０・１歳児ヨーグルト）	玉ねぎ／きゅうり／クリームコーン／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当 2.2 g
29／土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	うどん／三温糖／スナックパン	豚肉／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.7 g
31／月	ご飯 さけのレモン醤油焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／しらたき／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	さけ／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	レモン／にんじん／こまつな／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.9 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「とうもろこし」です。
前歯を上手に使い、がぶり！とかじりとって食べましょう。