



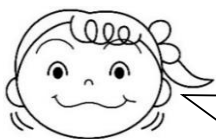


令和5年7月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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 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	エネルギー 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	エネルギー 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/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/パン缶/とうもろこし	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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 七タスープ	牛乳 ミニぼん菓子 ----- 牛乳 七タゼリー 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/七タゼリー/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	エネルギー 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	エネルギー 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/パン缶/もも缶	エネルギー 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	エネルギー 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 フロッキーのサラダ 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/グリーンピース/ブロッコリー/こまつな	エネルギー 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 かぼちゃポーロ ----- 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/とうもろこし	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 598 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.9 g
海 の 日						
18 火	麦ご飯 ポークカレー ナムル パン缶	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/グリーンピース/もやし/ほうれんそう/パン缶/とうもろこし	エネルギー 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		材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
		午前(未満児)	午後(全 員)	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	
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	エネルギー 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 にやく/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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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/バイン缶/もも缶	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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 かぼちゃポーロ	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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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	エネルギー 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！とかじりとして食べましょう。