7月 献立表 幼児食

2023 年 7 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
3 月	ごはん ささみのチーズフライ　生野菜 たくあんサラダ 南瓜と玉ねぎと油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎にんじんホットケーキ ◎牛乳	ささみのチーズフライ、油揚げ、卵、牛乳	レタス、サニーレタス、たくあん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、かぼちゃ、たまねぎ、うらごしにんじん	米、サラダ油、いりごま、ホットケーキミックス	中濃ソース、しょうゆ、みそ、かつおだし、水、りんごジュース	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.9g 塩分 1.3g
4 火	ごはん 根菜と豚肉の煮物 もやしのごま酢和え はるさめスープ	〇オレンジジュース ◎ミルクビスケット ◎牛乳	豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、オレンジジュース	米、さといも、上白糖、すりごま、はるさめ	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、北海道ミルクビスケット	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.8g 塩分 1.1g
5 水	ごはん 肉豆腐 きゅうりのおかか和え 油揚げと麩の味噌汁	〇りんごジュース ◎野菜蒸しケーキ ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、卵、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、スイートコーン、わかめ	米、しらたき、上白糖、ホットケーキミックス、有塩バター	みりん、しょうゆ、かつおだし、めんつゆ、おつゆ麩、みそ、水、りんごジュース、野菜ジュース	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.8g 塩分 1.7g
6 木	七夕そうめん コロッケ 温野菜 七夕ゼリー	〇パインジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	錦糸卵、ツナフレーク、食物繊維ヨーグルト	きゅうり、にんじん、ブロッコリー	そうめん、コロッケ（星）、サラダ油	めんつゆ、水、エッグケア、七夕ゼリー、パイナップルジュース、カルシウムウエハース	エネルギー 443kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.1g 塩分 0.8g
7 金	ごはん ミートボール ほうれん草のお浸し わかめスープ	〇飲むヨーグルト ◎コロコロビスケットボーロ ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、飲むヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、わかめ、にんじん、長ねぎ	米、かたくり粉、上白糖、ごま油、いりごま	ハヤシルウ、トマトケチャップ、水、めんつゆ、鶏がらだし、食塩、こしょう、おろしにんにく、ころころビスケットボーロ	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.2g 塩分 1.3g
10 月	洋風あんかけやきそば おからサラダ みかん缶	〇グレープジュース ◎パン ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、おから、牛乳	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、ブロッコリー、みかん缶	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、かたくり粉	しょうゆ、鶏がらだし、カレールウ、カレー粉、水、エッグケア、グレープジュース、スティクパン	エネルギー 586kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.7g 塩分 1.6g
11 火	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ 五目味噌汁	〇野菜ジュース ◎きつねおにぎり ◎牛乳	さけ、ツナフレーク、油揚げ、鶏ひき肉、牛乳	きゅうり、スイートコーン、にんじん、だいこん、こまつな、ほんしめじ	米、ツイストマカロニ、上白糖	エッグケア、みそ、かつおだし、水、野菜ジュース、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.3g 塩分 0.9g
12 水	ごはん 肉じゃが 春雨の中華和え こまつなと豆腐のすまし汁	〇グレープジュース ◎ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、こまつな	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、はるさめ、ごま油	みりん、しょうゆ、かつおだし、水、りんご酢、グレープジュース、野菜ビスケット	エネルギー 475kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.5g 塩分 1.0g
13 木	ごはん 南瓜のひき肉フライ ほうれん草とコーンの納豆和え 大根と玉ねぎとわかめの味噌汁	〇パインジュース ◎ジャムパン ◎牛乳	挽きわり納豆、牛乳	ほうれんそう、にんじん、スイートコーン、だいこん、たまねぎ、わかめ、みかん缶	米、サラダ油、食パン、いちごジャム	かぼちゃのひき肉フライ、中濃ソース、めんつゆ、かつおだし、みそ、水、パイナップルジュース	エネルギー 604kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.8g 塩分 2.2g
14 金	ポークカレーライス 春雨ときゃべつの中華サラダ オレンジ	〇飲むヨーグルト ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、飲むヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オレンジ	米、じゃがいも、はるさめ、上白糖、ごま油	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、しょうゆ、りんご酢、コーンフロスティ	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.5g 塩分 2.2g
18 火	ごはん すきやき風煮 きゃべつとオクラのおかか和え 冬瓜と油揚げの味噌汁	〇りんごジュース ◎バナナ ◎牛乳	豚かたロース、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、オクラ、とうがん、ほうれんそう、バナナ	米、しらたき、上白糖	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、めんつゆ、みそ、りんごジュース	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.7g 塩分 1.1g
19 水	ハンバーガー ナゲット　スパゲティソテー 野菜スープ　　すいか	〇グレープジュース ◎ケーキ ◎麦茶	新網焼きハンバーグ（ﾃﾘﾔｷ）、チキンナゲット、ベーコン	サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、にんじん、スイートコーン、キャベツ、すいか	ロールパン、スパゲッティ、サラダ油	コンソメ、食塩、鶏がらだし、しょうゆ、水、グレープジュース、ショートケーキ、麦茶	エネルギー 437kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.0g 塩分 2.4g
20 木	ごはん　プルコギ 大根とさつま揚げの炒め煮 なすとこまつなの味噌汁 甘夏みかん缶	〇パインジュース ◎ツナマヨおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、さつま揚げ、ツナフレーク、かつお節、牛乳	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、ほんしめじ、なす、なつみかん缶	はるさめ、いりごま、サラダ油、上白糖、米	焼き肉のたれ、めんつゆ、しょうゆ、水、おつゆ麩、かつおだし、みそ、パイナップルジュース、エッグケア	エネルギー 429kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.4g 塩分 2.3g
21 金	やきそば　　からあげ たこ焼き（以上児） アメリカンドッグ（未満児） フライドポテト チョコバナナ（以上児）	〇りんごジュース ◎かき氷		キャベツ、バナナ	やきそば、サラダ油、フライドポテト	とりから揚げ、たこ焼き、ベビードッグ、食塩、おうちで簡単、りんごジュース、かき氷	エネルギー 498kcal たんぱく質 11.1g 脂質 20.7g 塩分 1.9g
24 月	ごはん 肉団子の揚げ煮 切干大根の炒め煮 冬瓜の中華スープ	〇オレンジジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、いんげん、わかめ、スイートコーン、とうがん、オレンジジュース	米、かたくり粉、パン粉、サラダ油、上白糖	しょうゆ、水、みりん、かつおだし、中華だし、せんべい	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.6g 塩分 1.3g
25 火	ごはん まぐろカツ　千切りキャベツ 夏野菜きんぴら にゅうめん	〇りんごジュース ◎フルーツヨーグルト	さつま揚げ、ヨーグルト	キャベツ、ごぼう、なす、ピーマン、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、メロン、バナナ、みかん缶	米、サラダ油、上白糖、そうめん	まぐろカツ、中濃ソース、かつおだし、みりん、しょうゆ、水、食塩、りんごジュース	エネルギー 400kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.6g 塩分 1.7g
26 水	ごはん ポークケチャップ ひじきの五目炒め煮 油揚げときゃべつの味噌汁	〇野菜ジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ピーマン、干しひじき、にんじん、スイートコーン、キャベツ	米、はちみつ、しらたき、上白糖、野菜かりんとう	中濃ソース、コンソメ、りんご酢、トマトケチャップ、おろしにんにく、しょうゆ、ちくわ、かつおだし、水、みそ、野菜ジュース	エネルギー 496kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.3g 塩分 1.3g
27 木	ごはん ポテト入りミートローフ ほうれん草ともやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	〇グレープジュース ◎かぼちゃ蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、スイートコーン、にんじん、わかめ、かぼちゃ	米、じゃがいも、パン粉、上白糖、いりごま、ごま油	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、しょうゆ、鶏がらだし、ちくわ、かつおだし、グレープジュース、蒸しぱんミックス	エネルギー 516kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.9g 塩分 2.1g
28 金	チキンカレーライス ブロッコリーのごまサラダ バナナ	〇パインジュース ◎せんべい ◎牛乳	チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、バナナ	米、じゃがいも、すりごま	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、エッグケア、パイナップルジュース、せんべい	エネルギー 539kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.2g 塩分 2.4g
31 月	鮭菜飯 厚揚げのそぼろ煮 えのきたけとうりの酢の物 わかめと豆腐の味噌汁	〇りんごジュース ◎きなこスティックパン ◎牛乳	さけ、豚ひき肉、厚揚げ、木綿豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳	だいこんの葉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しろうり、えのきたけ、わかめ	米、上白糖、かたくり粉、食パン、サラダ油	しょうゆ、鶏がらだし、カレールウ、みりん、水、りんご酢、食塩、みそ、かつおだし、りんごジュース	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.4g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です