

# 7月 献立表 幼児食

2023年 7月

うずも保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○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	○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、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	○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 475kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 塩分 1.0g
5水	洋風あんかけめん おからサラダ みかん缶	○グレープジュース ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、ロースハム、おから、ツナフレーク、牛乳	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、プロッコリー、みかん缶、ひじき	蒸し中華めん、油、上白糖、かたくり粉、米	しょうゆ、鶏がらだし、カレールウ、カレー粉、水、エッグゲア、グレープジュース、めんつゆ	エネルギー 593kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.7g 塩分 1.7g
6木	ごはん ミートボール ほうれん草のお浸し わかめスープ パン缶	○パンジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、食物繊維ヨーグルト	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、パナップ缶	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、パナップジュース、カルシウムウエハース	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.8g 塩分 1.2g
7金	おにぎり やきそば チキンナゲット とうもろこし ツナ和え フライドポテト セタゼリー(未満児) ゼリー(以上児)	○りんごジュース ◎かき水 ◎フルーツ和え(未満児)	チキンナゲット、ツナフレーク	キャベツ、プロッコリー、スイートコーン、バナナ、みかん缶	米、やきそば、油、とうもろこし、フライドポテト	食塩、エッグゲア、セタゼリー、オレンジゼリー、りんごジュース、かき水、カットゼリー	エネルギー 673kcal たんぱく質 15.9g 脂質 25.7g 塩分 1.8g
10月	ごはん 肉豆腐 もやしと胡瓜のおかか和え 油揚げと麩の味噌汁	○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、おつゆ麩、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、みそ、水、りんごジュース、野菜生活	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.9g 塩分 1.7g
11火	ごはん 焼き魚 マカロニサラダ 五目味噌汁	○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、しめじ	米、ツイストマカロニ、上白糖	エッグゲア、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 こまつな豆腐のすまし汁	○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 みかん缶	○パンジュース ◎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、油、食パン	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、パナップブルジュース、いちごジャム	エネルギー 605kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.8g 塩分 5.2g
14金	ポークカレーライス 春雨ときゃべつの中中華サラダ オレンジ	○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 14.4g 塩分 2.1g
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	○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、とうがんと、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	○グレープジュース ◎ケーキ ◎麦茶	新網焼きハンバーグ、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、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 439kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.0g 塩分 2.2g
20木	ごはん ブルコギ だいこん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	○パンジュース ◎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、しめじ、なす、なつみかん缶	はるさめ、いりごま、油、上白糖、おつゆ麩、米	焼き肉のたれ、めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、みそ、パナップブルジュース、エッグゲア	エネルギー 429kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.4g 塩分 2.3g
21金	そぼろごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 茹で野菜と納豆のポン酢和え プロッコリーのコンソメスープ	○飲むヨーグルト ◎オレンジゼリー ◎クラッカー	鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、飲むヨーグルト	キャベツ、にんじん、ピーマン、切干しいんげん、オクラ、ほうれんそう、プロッコリー、わかめ	米、上白糖、ごま油、かたくり粉	おろししょうが、しょうゆ、水、みそ、ぼん酢しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし、オレンジゼリー、全粒粉クラッカー	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.3g 塩分 1.8g
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	○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、切干しいんげん、いんげん、わかめ、スイートコーン、とうがんと、オレンジジュース	米、かたくり粉、パン粉、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 夏野菜さんぴら にゅうめん	○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、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	○野菜ジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	豚かたロース、ちくわ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、ピーマン、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、かつおだし、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 1.2g
27木	ごはん ポテト入りミートローフ ほうれん草とよしのナムル 豆腐とわかめのスープ	○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、ちくわ、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、蒸しぼんミックス	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、かつおだし、グレープジュース	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.9g 炭塩分 2.1g
28金	チキンカレーライス プロッコリーのごまサラダ バナナ	○パンジュース ◎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、プロッコリー、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、コンソメ、水、エッグゲア、しょうゆ、パナップブルジュース、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	○りんごジュース ◎さ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、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 594kcal 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・昼おやつ合計です