

2023年 7月 幼児献立表

給与栄養目標量	
エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal 18g
3~5歳	515kcal 20g

今年度
初めての食材

オクラ・オレンジジュース・ベーコン・納豆・カルピス
なめこ・すいか

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
10	月	午前補食	せんべい	納豆	塩せんべい	小ねぎ	醤油	539
24		昼食	納豆ご飯 さつまいものいとこ煮 ほうれん草のごま和え みそ汁(なす・油揚げ)	小豆缶	米 さつまい芋・砂糖 ごま・砂糖	ほうれん草・しめじ・人参 なす	塩 醤油 だし(かつお節・昆布)	17.8
		おやつ	カルピスヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト・カルピス	砂糖 コーンフレーク			216
11	火	午前補食	牛乳	牛乳				496
25		昼食	食パン チキンステーキ ジャーマンポテト コンソメスープ(キャベツ・人参) バナナ	鶏肉 ウィンナー	食パン みりん・サラダ油 じゃが芋・砂糖・サラダ油	さやいんげん・玉ねぎ・しょうが・にんにく 玉ねぎ キャベツ・人参 バナナ	醤油・塩 塩 コンソメ・塩・醤油	18.1
		おやつ	焼きとうもろこしご飯		米・サラダ油	ホールコーン	塩・醤油	150
12	水	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			501
26		昼食	たらの中華あんかけ 小松菜と油揚げの炒め煮 みそ汁(なめこ・ねぎ)	たら 油揚げ	片栗粉・サラダ油・酒・砂糖 サラダ油・砂糖	玉ねぎ・人参・にら・しいたけ 小松菜・人参	酢・醤油 醤油・だし(かつお節・昆布)	18.5
		おやつ	みそ汁(なめこ・ねぎ) パイナップルケーキ	味噌 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	パイナップル缶	だし(かつお節・昆布)	261
13	木	午前補食	牛乳	牛乳				523
27		昼食	夏野菜カレー ブロッコリーのマヨ焼き すいか	豚肉 チーズ	米・カレールウ・砂糖 マヨドレ	玉ねぎ・なす・かぼちゃ・人参・トマト缶・ケチャップ ブロッコリー・玉ねぎ	塩	20.6
		おやつ	すいか 枝豆 せんべい			すいか 枝豆	塩	203
14	金	午前補食	牛乳	牛乳				487
28		昼食	中華そば ひじきと枝豆の白和え オレンジ	鶏肉・竹輪 豆腐・味噌	中華麺・サラダ油・酒 こんにゃく・砂糖・ごま	わかめ・ホールコーン ひじき・枝豆・人参 オレンジ	醤油・塩・鶏がら 醤油	22.1
		おやつ	水ようかん せんべい	あんこ	砂糖 塩せんべい	寒天		231
1	土	午前補食	牛乳	牛乳				511
15		昼食	ご飯 高野豆腐の五目煮 鶏肉入り金平ごぼう	高野豆腐・油揚げ	米 さつまい芋・みりん・砂糖 サラダ油・砂糖・みりん・ごま	しいたけ・人参 ごぼう・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.8
29		おやつ	みそ汁(玉ねぎ・わかめ) せんべい・クラッカー	味噌		玉ねぎ・わかめ	だし(かつお節・昆布)	236

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウィンナー・ハム・ベーコン・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがありますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
							カルシウム(mg)	
3	月	午前補食	牛乳	牛乳			514	
17		昼食	豚汁うどん もやしと小松菜のナムル すいか	豚肉・味噌	うどん・サラダ油・酒 ごま油・ごま	ごぼう・大根・人参・しいたけ もやし・小松菜・人参 すいか	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油・鶏がら	18.8
		おやつ	ポテトおやき		じゃが芋・米粉・サラダ油	ケチャップ	塩	176
4	火	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米		502	
18		昼食	さわらの味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(ほうれん草・えのき) オレンジ	さわら・味噌 大豆水煮	マヨドレ・砂糖 サラダ油・酒・みりん・砂糖	ひじき・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・えのき オレンジ	醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	20.2
		おやつ	さつま芋きなこ クラッカー	きなこ	さつま芋・砂糖 クラッカー			227
5	水	午前補食	牛乳	牛乳			510	
19		昼食	食パン 厚揚げのトマト煮 中華風サラダ オニオンスープ バナナ	厚揚げ ハム	食パン 砂糖 砂糖・ごま油 サラダ油	玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ホールコーン バナナ	醤油 醤油・酢 コンソメ・塩・醤油	20.5 272
		おやつ	ごぼうご飯	鶏肉・油揚げ	米・酒	ごぼう・人参	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	
6	木	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米		505	
20		昼食	豚肉の中華炒め オクラの梅和え わかめスープ	豚肉	サラダ油・ごま油 みりん・サラダ油 ごま	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・しょうが オクラ・玉ねぎ・えのき・梅干し わかめ・小ねぎ	塩・醤油・オイスターソース 醤油 鶏がら・醤油・塩	21.6 248
		おやつ	しらすチーズトースト	しらす・チーズ	食パン・マヨドレ	あおのり		
7	金	午前補食	せんべい		塩せんべい		502	
21		昼食	七タちらし 鶏肉のごまみそ焼き 天の川スープ ピンクグレープフルーツ	鶏肉 鶏肉・味噌	米・砂糖・酒 ごま・みりん・砂糖・サラダ油	しいたけ・人参・きゅうり・ホールコーン・しょうが 春雨・オクラ・人参 ピンクグレープフルーツ	酢・塩・醤油・だし(かつお節・昆布) だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	204 115
		おやつ	七タゼリー	牛乳	砂糖	ぶどうジュース・オレンジジュース・寒天		
8	土	午前補食	牛乳	牛乳			496	
22		昼食	スパゲッティナポリタン ほうれん草のツナ和え コンソメスープ(人参・コーン)	ベーコン ツナ缶	スパゲッティ・バター	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ケチャップ ほうれん草・玉ねぎ・人参 人参・ホールコーン	塩 醤油 コンソメ・塩・醤油	17.6
		おやつ	せんべい・クラッカー		塩せんべい・クラッカー			190
誕生日	月	午前補食	牛乳	牛乳			504	
31		昼食	カレーピラフ かじきのピザ焼き コンソメスープ(じゃが芋・人参) メロン	かじき・チーズ	米・バター じゃが芋	玉ねぎ・人参・ホールコーン 玉ねぎ・ピーマン・しめじ・トマト缶 人参	カレー粉・塩 塩・コンソメ コンソメ・塩・醤油	18.6
		おやつ	誕生日ケーキ		米粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	バナナ・いちごジャム		226