

令和5年度7月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	土	牛乳 せんべい	豚丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 麩のラスク	米 サラダ油 上白糖 麩 バター	豚小間肉 油揚げ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん かぶ パナナ	511kcal	17.4g	1.2g
3	31月	牛乳 ビスケット	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ いんげんのおかか和え オレンジ	牛乳 ツナとえのきごはん	うどん 薄力粉 片栗粉 サラダ油 米	鶏ささみ 焼きちくわ 牛乳 ツナ缶	昆布 きゅうり キャベツ わかめ トマト 青のり いんげん にんじん オレンジ えのき	536kcal	25.3g	2.6g
4	18火	牛乳 かぼちゃせんべい	夏野菜カレー アップルドレッシングサラダ コンソメスープ メロン	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米 サラダ油 薄力粉 バター 三温糖 クラッカー	鶏もも肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ もやし きゅうり にんじん りんご チンゲン菜 メロン いちごジャム	560kcal	16.8g	2.6g
5	19水	牛乳 リッツ	麦ごはん カレイのてりマヨ焼き ひじきの煮物 みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン	米 押麦 マヨドレ サラダ油 三温糖 ホットケーキ粉	かれい 油揚げ 大豆水煮 絹豆腐 白みそ 牛乳 チーズ	生姜 ひじき にんじん いんげん 小松菜 えのき パナナ 枝豆	542kcal	23.3g	1.7g
6	20木	牛乳 コーンスナック	ロールパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ウィナースープ スイカ	牛乳 五平餅	ロールパン サラダ油 上白糖 米	ベーコン たまご 牛乳 ツナ缶 ウィナー みそ	ほうれん草 ズッキーニ 赤ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん スイカ	503kcal	19.3g	2.3g
7	21金	牛乳 クラッカー	▲七夕行事食▲ ちらし寿司 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのごま酢和え 七夕汁 オレンジ	牛乳 キラキラゼリー	米 上白糖 塩こうじ マカロニ 白すりごま 三温糖 そうめん	鶏もも肉 鮭 牛乳 カルピス	昆布 とうもろこし にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり オクラ オレンジ ぶどうジュース パイン缶	504kcal	23.3g	1.6g
8	22土	牛乳 せんべい	中華丼 粉ふきいも 中華スープ パナナ	牛乳 クッキー	米 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 バター	豚小間肉 牛乳	にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 大根 万能ねぎ パナナ	566kcal	16.0g	2.4g
10	24月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 手作りつくね もやしの和風あえ みそ汁(しめじ) オレンジ	牛乳 パンケーキ	米 上白糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ホットケーキ粉 バター	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳 たまご	生姜 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 しめじ ねぎ オレンジ	546kcal	20.5g	1.8g
11	25火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン 鮭フライのタルタルソースがけ フレンチサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 鶏飯	ミルクパン 薄力粉 パン粉 サラダ油 マヨドレ 三温糖 米 上白糖	たまご ハム 牛乳 ささみ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし パナナ 干し椎茸 刻みのみり	578kcal	28.8g	2.2g
12	26水	牛乳 リッツ	ごはん 豚肉のごま生姜焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁(油揚げ) メロン	麦茶 フルーツヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉 白いりごま さつまいも 上白糖	豚小間肉 油揚げ みそ ヨーグルト 生クリーム	生姜 玉ねぎ なす ピーマン オクラ レモン 椎茸 万能ねぎ メロン パナナ パイン缶 みかん缶	504kcal	16.2g	0.8g
13	27木	牛乳 コーンスナック	ツナと大根のスパゲッティ 青のりポテトビーンズ かぶスープ パナナ	牛乳 高菜ごはん	スパゲッティ ごま油 バター 上白糖 じゃがいも 片栗粉 米 ごま油	ツナ缶 大豆水煮 牛乳	大根 万能ねぎ 青のり かぶ 玉ねぎ にんじん パナナ 高菜 きざみのみり	557kcal	18.4g	2.1g
14	28金	牛乳 クラッカー	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 シュガートースト	米 押麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 上白糖 白いりごま 食パン バター	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 ハム 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 とうもろこし オレンジ	588kcal	20.6g	2.3g
15	29土	牛乳 リッツ	親子丼 キャベツの塩昆布あえ すまし汁(麩) パナナ	牛乳 マカロニきな粉	米 上白糖 ごま油 麩 マカロニ	鶏もも肉 たまご 牛乳 きな粉	玉ねぎ グリンピース キャベツ にんじん 塩昆布 昆布 しめじ パナナ	516kcal	22.8g	1.2g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。