

# 7月 献立表

令和4年

白岡市立千駄野保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの				乳児	幼児
1	金	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー チーズサラダ 茄子のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・まよねーず・こめ	ぶたにく・なまあげ・たまご・ぶろせすちーず・あぶらあげ・にほし・みそ	にんじん・にら・きゃべつ・きゅうり・なす・ながねぎ	牛乳 ビスコ	麦茶 茹でとうもろこし せんべい	481	476
2	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら	つな	たまねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん		麦茶 ギンビス	277	347
4	月	ごはん	ポークカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー	ぶたにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぐりんびーず・ぶろっこりー・かりふらわー	ヨーグルト	牛乳 クッキー	625	730
5	火	ごはん	焼肉炒め 中華胡瓜 トマトと卵のスープ	はるさめ・あぶら・さとう・しろこま・こまあぶら・こめ	ぶたにく・ペーこん・たまご	たまねぎ・もやし・にんじん・ひーまん・にんにく・きゅうり・だいこん・とまと	牛乳 クラッカー	牛乳 ホットドック	673	700
6	水	ごはん	鶏肉のレモン風味 たんざくサラダ お星さまのキラキラスープ	かたくりこ・あぶら・さとう・こまあぶら・まかに・こめ	とりにく・ろーすはむ・とりささみ	れもんじる・きゃべつ・きゅうり・にんじん・だいこん・ほうれんそう	牛乳 せんべい	ショア セタそうめん	520	509
7	木	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 キャベツの胡麻和え 大根のみそ汁	あぶら・さとう・かたくりこ・しろこま・こめ	なまあげ・ぶたひきにく・みそ・わかめ・にほし・みそ	ながねぎ・にんじん・にら・しょうが・いんげん・きゃべつ・だいこん・えのき	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン	556	548
8	金	ごはん	サンマの蒲焼き スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・ほんみりん・すばげってい・こめ	さんまのひらき・つな・とうふ・わかめ・みそ・にほし	しょうが・にんじん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 ギンビス	麦茶 バニラアイス	518	512
9	土	ごはん	スタミナ丼 高野豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・こうやとうふ・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にら・にんじん・しめじ・ながねぎ		麦茶 せんべい	313	391
11	月	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・かつおぶし・わかめ・みそ・にほし	しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ごまポテ	513	518
12	火	食パン	スパニッシュオムレツ かにかまサラダ コーンスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりーむこーんか・しょくぱん	たまご・ペーこん・きゅうにゅう・かにかま・なまくりーむ	たまねぎ・ひーまん・きゃべつ・きゅうり・ばせり	牛乳 せんべい	麦茶 わかめおにぎり	501	494
13	水	ごはん	ツナご飯 蒸し餃子 えのきのみそ汁	こめ・さとう	つな・ぎょうざ・あぶらあげ・わかめ・みそ・にほし	にんじん・しめじ・しょうが・いんげん・えのき	アイス	牛乳 ビスケット	482	602
14	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え けんちん汁	かたくりこ・あぶら・こめ	とりにく・さつまあげ・かつおぶし・とりにく・とうふ・にほし	おろししょうが・にんにく・こまつな・もやし・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース ナポリタン	436	488
15	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ナムル 花麩のすまし汁	しろこま・ほんみりん・さとう・あぶら・こまあぶら・はなふ・こめ	さば・みそ・かつおぶし	ほうれんそう・もやし・にんじん・しめじ・ほんのうねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	486	473
16	土	ごはん	焼きうどん ワカメスープ	うどん・あぶら・とうもろこし	ぶたにく・あおのり・わかめ	きゃべつ・にんじん・もやし・たまねぎ		麦茶 パイ菓子	231	287
18	月		海の日							
19	火	わかめ ごはん	鮭の塩焼き 肉じゃが 小松菜のみそ汁	じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	さけ・ぶたにく・あぶらあげ・にほし・みそ・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・いんげん・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	りんごジュース スイカ せんべい	432	492
20	水	ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ゼリー	あぶら・かれーるう・とうもろこし・さとう・せりー・こめ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・なす・とまと・すっきー・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり・にんじん	牛乳 たまごボーロ	牛乳 リングドーナツ	678	716
21	木	ごはん	鶏肉のガーリック照り焼き 切り干し大根のサラダ ジャーマンスープ	ほんみりん・さとう・あぶら・こまあぶら・しろこま・じゃがいも・こめ	とりにく・ペーこん	にんにく・きりほしだいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	506	580
22	金	ごはん	ハムカツ 納豆和え じゃが芋のみそ汁	あぶら・じゃがいも・こめ	はむかつ・なつとろ・ちーず・かつおぶし・わかめ・にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 プリン	559	546
23	土	ごはん	ケチャップライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みっくすべじたぶる・ほうれんそう・にんじん		麦茶 せんべい	270	339
25	月	ごはん	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミルクスープ	ほんみりん・さとう・じゃがいも・とうもろこし・まよねーず・こめ	とりにく・ろーすはむ・きゅうにゅう	きゅうり・にんじん・しめじ・たまねぎ・ほうれんそう	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	577	580
26	火	ごはん	コーンつくね ひじきの煮物 ニラと玉葱のみそ汁	とうもろこし・あぶら・いとこんにゃく・さとう・ほんみりん・こめ	とりにく・ペーこん	たまねぎ・にんじん・いんげん・にら・えのき	ヨーグルト	野菜ジュース 焼きそば	498	571
27	水	ごはん	鶏と油揚げの卵とじ ほうれん草のサラダ はんぺんのみそ汁	あぶら・さとう・とうもろこし・こまあぶら・こめ	とりにく・あぶらあげ・たまご・にほし・はんぺん・みそ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん・ほうれんそう・にら	牛乳 せんべい	麦茶 おかかおにぎり	532	539
28	木	ごはん	麻婆豆腐丼 もやしのゴマ和え ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・かにかま・わかめ	ながねぎ・ほししいたけ・にら・にんにく・しょうが・もやし・ほうれんそう・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 カステラ	480	545
29	金	ごはん	ホキのバジルソースフライ コーンサラダ ミネストローネ	こむぎこ・ばんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・まかに・こめ	ほき・ペーこん	きゃべつ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・みっくすべじたぶる・にんにく・とまとみずに	牛乳 たまごボーロ	牛乳 お楽しみパン	619	646
30	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・さとう・こまあぶら・こめ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーず・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	298	370

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。

