

# 7月 献立表

令和4年

白岡市立高岩保育所

日付	曜日	主食	屋食く乳児・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	牛乳 リングドーナツ	545	557
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・みつくすべじだぶる・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・ゼリー	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・いんげん・びーず・ぶろっこりー・かりぶらわー	牛乳 クラッカー	牛乳 ホットドック	760	807
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・ベーこん・たまご	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・だいこん・とまと	ヨーグルト	牛乳 クッキー	538	623
6	水	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	牛乳 ふがし	牛乳 蒸しパン	556	548
7	木	ごはん	鶏肉の照り焼き たんざくサラダ お星さまのキラキラスープ	ほんみりん・さとう・こまあぶら・まかにこ・こめ	とりにく・ろーすはむ・とりささみ	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 七夕そうめん	480	460
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・すばけつてい・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	牛乳 せんべい	560	562
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・こうやどうふ・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	374	466
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	牛乳 ビスコ	麦茶 茹でとうもろこし せんべい	449	433
12	火	食パン	スパニッシュオムレツ かにたまサラダ コーンスープ	じゃがいも・あぶら・さとう・とうもろこし・くりむごーんかん・しゃく	たまご・ベーこん・きゅうにゅう・かにかま・なまくりーむ	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・きゅうり・ぼせり	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	499	572
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	牛乳 せんべい	麦茶 わかめおにぎり	526	524
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 花魁のすまし汁	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・はんのうねぎ	牛乳 クッキー	麦茶 バニラアイス	444	419
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	170	212
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	牛乳 お楽しみパン	514	594
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・ゼリー・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・すずきに・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり・にんじん	牛乳 たまごポーロ	牛乳 ごまポテ	647	678
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・しろこま・じゃがいも・こめ	とりにく・ベーこん	にんにく・きりぼしだいこん・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・なっとう・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・みつくすべじだぶる・ほうれんそう・にんじん		麦茶 せんべい	270	339
25	月	ごはん	鶏肉のレモン風味 ポテトサラダ ミルクスープ	かたくりこ・あぶら・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・ぎゅうにゅう	れもんじる・きゅうり・にんじん・しめじ・たまねぎ・ほうれんそう	牛乳 せんべい	りんごジュース スイカ せんべい	596	616
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	とりひきにく・はんぺん・たまご・みそ・ひじき・さつまあげ・にほし・みそ	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	アイス	牛乳 せんべい	433	547
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	麦茶 おほかおにぎり	467	527
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・はんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・まことにこめ	ほき・ベーこん	きゃべつ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・みつくすべじだぶる・にんにく・とまとみすに	牛乳 たまごポーロ	牛乳 カステラ	555	567
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・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・ぐりんぴーず・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。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。