

# 7月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日曜日	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	主にからだの調子をととのえるもの			乳児	幼児
1	土	ごはん	チャーハン ワカメスープ	こめ・あぶら・ごま あぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みっくすべじた ぶる・たまねぎ		麦茶 せんべい	246	310
3	月	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 クラッカー	牛乳 蒸しパン	559	579
4	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・しろごま・ ごまあぶら・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 ホットドック	560	666
5	水	ごはん	厚揚げのそぼろ煮 キャベツの胡麻和え 油揚げのみそ汁	あぶら・さとう・か たくりこ・しろご ま・こめ	なまあげ・ぶたひ きにく・みそ・あ ぶらあげ・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・えのき	牛乳 ふがし	牛乳 ギンビスアスパラガス	522	520
6	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・ごまあぶら・ま かろに・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 七塔そうめん	455	446
7	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	ヨーグルト	麦茶 バニラアイス	430	488
8	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	298	375
10	月	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・しろご 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	牛乳 ギンビス	野菜ジュース ナポリタン	550	555
11	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 コーンかん ん・しょくばん	たまご・ベー こん・きゅうに ゆう・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・ば せり	アイス	麦茶 わかめおにぎり	375	467
12	水	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 せんべい	牛乳 リングドーナツ	508	530
13	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	かたくりこ・あぶ ら・じゃがいも・こ め	とりにく・さつま あげ・かつおぶ し・わかめ・にほ し・みそ	おろししょうが・にん にく・こまつな・もやし・ にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スイカ せんべい	347	385
14	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ナムル 花魁のすまし汁	しろごま・ほんみ りん・さとう・あぶ ら・ごまあぶら・は なぶ・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・ばんの うねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 ポテコ	536	552
15	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 せんべい	198	247
17	月									
18	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 レモンケーキ	505	573
19	水	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・ごま あぶら・しろごま・ じゃがいも・こめ	とりにく・ベー 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	牛乳 たまごボーロ	牛乳 マカロニきな粉	525	544
20	木	ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ゼリー	あぶら・カレー 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	ヨーグルト	麦茶 茹でとうもろこし パイ菓子	513	590
21	金	ごはん	ハムカツ 納豆和え 大根のみそ汁	あぶら・じゃがい も・こめ	はむかつ・な つとろ・かつおぶ し・あぶらあげ・ にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・に んじん・だいこん	牛乳 せんべい	麦茶 プリン せんべい	565	559
22	土	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	ばたー・とうも ろこし・さとう・ご まあぶら・こめ	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ぐ りんびーす・にんにく・ ぶろっこりー・にん じん		麦茶 せんべい	328	409
24	月	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・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	牛乳 せんべい	麦茶 おかかおにぎり	500	504
25	火	ロール パン	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・ほん ご・あぶら・とうも ろこし・さとう・ま かろに・ばたー まる	ほき・ベー 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 まとみすに	ヨーグルト	野菜ジュース 焼きそば	501	573
26	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・ご 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 しいたけ・いんげん・ ほうれんそう・に ら	牛乳 クラッカー	牛乳 お麩ラスク	592	614
27	木	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・カレー う・まよねーす・ 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・ぐ りんびーす・ぶろ っこりー・かり ふらわー	ヨーグルト	牛乳 ごまポテ	587	701
28	金	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 ねーす・こめ	とりにく・ろ ーすはむ・き 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 たまごボーロ	牛乳 カステラ	567	601
29	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	243	304
31	月	ごはん	鯖の西京焼き ほうれん草ソテー わかめのすまし汁	ほんみりん・さと う・あぶら・ば たー・はなぶ・こ め	さわら・みそ・ わかめ・かつお ぶし	ほうれんそう・し めじ・にん じん・ばんの うねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 たべっこ動物	438	443

※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。