

7月 献立表

令和5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動き			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	麦茶 バナラアイス	491	477
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・ベーコン・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 ギンビスアスパラガス	497	589
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 ぶがし	牛乳 ホットドック	619	640
6	木	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	牛乳 蒸しパン	498	590
7	金	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・まかるこ・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	ジョア 七タそうめん	455	446
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	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	牛乳 レモンケーキ	533	566
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・くりむこーんかん・しょくばん	たまご・ベーコン・きゅうりにゅう・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・ばせり	アイス	麦茶 おかかおにぎり	392	488
12	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・ぜりー・こめ	ぶたにく・きゅうりにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・なす・とまと・すっきーに・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・きゅうり・にんじん	牛乳 せんべい	麦茶 茹でトウモロコシ パイ菓子	578	597
13	木	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・きゅうりにゅう	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	ヨーグルト	野菜ジュース ナポリタン	548	636
14	金	ごはん	鯖の胡麻味噌焼き ナムル 花麩のすまし汁	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	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		海の日							
18	火	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・ごまあぶら・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	ヨーグルト	牛乳 リングドーナツ	496	585
19	水	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	牛乳 たまごボーロ	野菜ジュース スイカ せんべい	455	447
20	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・ごまあぶら・しろごま・じゃがいも・こめ	とりにく・ベーコン	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	464	544
21	金	ごはん	ハムカツ 納豆和え 大根のみそ汁	あぶら・こめ	はむかつ・なっとう・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	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・はんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・まかるこ・ばたーろーる	ほき・ベーコン	きゃべつ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・みくすべじたぶる・にんにく・とまとみずに	牛乳 せんべい	麦茶 わかめおにぎり	514	517
25	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・はんべん・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	470	540
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・はんべん・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 クラッカー	牛乳 お麩ラスク	592	614
27	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	牛乳 カステラ	355	411
28	金	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・まよねーす・ぜりー	ぶたにく・きゅうりにゅう	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	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ごまポテ	648	701
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 わかめのみそ汁	ほんみりん・さとう・あぶら・ばたー・はなふ・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・はんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスケット	450	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。

※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。