

7月 献立表

令和5年

白岡市立高岩保育所

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	主にかからだをつくるもの	主にか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 ギンビスアスパラガス	579	589
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	572	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 蒸しパン	560	553
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	麦茶 バニラアイス	430	488
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 セタそうめん	474	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	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 ドーナツ	517	530
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 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	麦茶 わかめおにぎり	413	467
12	水	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	アイス	野菜ジュース ナポリタン	447	555
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 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	牛乳 レモンケーキ	599	702
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・ばんの うねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 ポテコ	548	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		海の日							
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	野菜ジュース スイカ せんべい	415	472
19	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 茹でとうもろ こし パイ菓子	574	t
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 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	476	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 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 たまごボーロ	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	こめ・ばたー・ とうもろこし・ さとう・ごま あぶら	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	559	614
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・ばん こ・あぶら・とう もろこし・さ とう・まかろ に・ばたーろー 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	牛乳 せんべい	麦茶 おかかおに ぎり	531	537
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・ほん べん・たまご・ みそ・ひじ き・さつま あけ・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	牛乳 クラッカー	牛乳 お麩ラスク	520	515
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・か れーるう・ま よねーす・ぜ りー	ぶたにく・き 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	ヨーグルト	牛乳 ごまポテ	599	701
28	金	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・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 たまごボーロ	牛乳 カステラ	522	524
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 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・ばん のうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 たべっこ動物	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。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。