

2023年 7月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	土	きつねうどん さつま芋のオレンジ煮 果物缶詰 麦茶	干しうどん 上白糖 さつまいも パン	油揚げ 牛乳	黄桃缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｼﾞｬｰｽ ねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
3	月	四日市とんてき丼 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ みそ汁(チンゲン菜、人参) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ｸﾞﾗｰﾌﾞ油 あんずｼﾞｬﾑ 食パン	豚肉 みそ 牛乳	ﾈｰﾙｺﾝ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷﾝｸﾞｼﾞｬｰ ｷﾔﾊﾞｯｸ にんにく にんじん	クラッカー 麦茶 牛乳 ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ(あんず) 麦茶 牛乳		
4	火	ごはん すずきの梅煮 ごま和え(ほうれん草、にんじん) みそ汁(南瓜、長ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖	みそ すずき かつお節 牛乳	ほうれんそう ねぎ にんじん かぼちゃ うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 焼きおにぎり 麦茶 牛乳		
5	水	ごはん 鶏肉のレモン漬焼き 切干といんげんの煮物 みそ汁(茄子、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ｸﾞﾗｰﾌﾞ油 干しうどん	鶏肉 みそ 牛乳	切干大根 いんげん ﾄﾚｰﾌﾞ果汁 ぶなしめじ にんじん、ねぎ なす、かつわかめ	ビスケット 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳		
6	木	ごはん あじフライ キャベツとトマトのサラダ みそ汁(ズッキーニ、油あげ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 上白糖 ﾊﾝﾌﾟ ｸﾞﾗｰﾌﾞ油、ｺﾝﾌﾙｰｸ	あじ 油揚げ みそ 牛乳	ﾈｰﾙｺﾝ缶 ﾄﾏﾄ ｽﾞｯｷｰﾆ ｷﾔﾊﾞｯｸ	ヨーグルト 麦茶 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ 麦茶 牛乳		
7	金	【七夕】 ごはん 肉豆腐 たたききゅうり 七夕そうめん汁 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 そうめん ごま油 ｸﾞﾗｯｶｰ	豚肉 木綿豆腐 牛乳	ｷｷり、りんごｼﾞｬｰｽ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり 寒天、ぶどうｼﾞｬｰｽ	せんべい 麦茶 牛乳 あじさいゼリー クラッカー 麦茶、牛乳		
8	土	スバゲティミートソース しめじとキャベツのスープ 果物缶詰 麦茶	片栗粉 上白糖 ｽﾊﾞゲﾃﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ油	豚ひき肉 牛乳	黄桃缶 ｷﾔﾊﾞｯｸ ぶなしめじ にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶、牛乳 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
10	月	【埼玉B級グルメ】 北本トマトカレー キャベツとパプリカのサラダ バナナ入りフルーツポンチ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ｶｰﾚ ｸﾞﾗｰﾌﾞ油 ｶﾞｯﾌﾟｺﾝ	豚ひき肉 牛乳	みかん缶 にんにく 黄桃缶 黄ﾊﾞｯｸ、たまねぎ ﾊﾞﾅﾅ、にんじん ﾄﾏﾄ缶、ｷﾔﾊﾞｯｸ	クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン(塩) 麦茶 牛乳		
11	火	ごはん 鮭の若草焼き ひじきの煮物 みそ汁(豆腐、なめこ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ｷｯﾄﾝ-ｷﾞﾝｷﾞｽ粉 上白糖 ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰ ｼﾞｬﾑ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 みそ さけ ﾕｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	乾燥ひじき ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん なめこ	せんべい 麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ 麦茶 牛乳		
12	水	ごはん 肉団子のコーン蒸し オクラとほうれん草のおかか和え みそ汁(冬瓜、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油	豚ひき肉 みそ かつお節 油揚げ 牛乳	乾しいたけ ﾈｰﾙｺﾝ缶 ｷｷり、しょうが ほうれんそう にんじん とうがん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 こぎつねごはん 麦茶 牛乳		
13	木	枝豆ごはん かれの煮物 ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ、いんげん) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ﾏﾃｰｽﾞ じゃがいも 調合油 ﾛｰﾙﾊﾞﾝ、ｸﾞﾗﾝｴｰｽ	ｶﾗｶｲ みそ 牛乳	えだまめ いんげん ﾈｰﾙｺﾝ缶 にんじん たまねぎ、ｺｺｱ しょうが、きゅうり	ヨーグルト 麦茶 ｺｺｱ揚げパン 麦茶 牛乳		
14	金	ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 みそ汁(もやし、油揚げ) 果物(すいか) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ﾋﾞｰﾌﾝ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	青ﾋﾞｰﾏﾝ りよくとうもやし たまねぎ たけのこ すいか、ｷﾔﾊﾞｯｸ 乾しいたけ、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 焼きビーフン 麦茶 牛乳		
15	土	味噌ラーメン 厚揚げと小松菜の炒め 果物缶詰 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 パン	豚ひき肉 生揚げ みそ かつお節 牛乳	黄桃缶 ﾈｰﾙｺﾝ缶 りよくとうもやし にんじん こまつな	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
21	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ(ｺｰﾝ) みそ汁(じゃが芋、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ﾏﾃｰｽﾞ じゃがいも ﾄｰﾅｯﾂ	豚肉 みそ 牛乳	ﾈｰﾙｺﾝ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶｷわかめ にんじん たまねぎ しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 ﾄｰﾅｯﾂ 麦茶 牛乳		
31	月	【お誕生日会】 ゆかりごはん 焼きコロッケ 甘酢あえ(キャベツ) みそ汁(ほうれん草、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ﾊﾝﾌﾟ じゃがいも ｶｷﾌ	豚ひき肉 みそ ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 牛乳	ｷﾔﾊﾞｯｸ ほうれんそう ぶなしめじ ふりかけ ゆかり にんじん たまねぎ、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	473kcal	561kcal
たんぱく質	18.3g	22.0g
脂質	14.7g	16.0g