

7月 予定献立表

令和4年7月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)		
1(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げのみぞれ煮 オレンジ トマトのサラダ ほうれん草のスープ	パインチーズ サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、大根、椎茸、冬瓜、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、葉ねぎ、油、醤油、三温糖、食塩、クリームチーズ、パイン缶 トマト、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、ほうれん草、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 566 乳 503	24.8 22.0		
2(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏と大根の煮物 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 鶏もも、大根、しめじ、いんげん、だしかつお・昆布、三温糖、わかめ、玉ねぎ、えのき、青梗菜	幼 593 乳 528	23.2 20.8		
4(月)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 鶏の照り焼き 野菜の浅漬け ナスの味噌汁 パナナ	焼きそば 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、椎茸、なす、葉ねぎ、油揚げ、豚肉、だし煮干し、味噌、ごま油 大根、人参、きゅうり、かぶ、かぼす、だしかつお、だし昆布、塩、酢、小松菜、じゃこ、のり、ごま、もやし、キャベツ	幼 525 乳 477	26.9 23.5		
5(火)	果物 牛乳	冷やしうどん 豚肉の煮物 かぼちゃサラダ メロン	バナナケーキ 牛乳	人参、きゅうり、もやし、わかめ、油揚げ、さき身、生姜、ごま、すりごま、だしかつお、だし昆布、酒、醤油、みりん、塩、バナナ 豚肉、玉ねぎ、ズッキーニ、小松菜、にんにく、油、三温糖、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、小麦粉、BP、豆乳、砂糖	幼 579 乳 507	26.6 23.2		
6(水)	果物 牛乳	丸パン カレイのトマトソース フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	ツナと枝豆の 昆布ご飯 牛乳	カレイ、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、ツナ、枝豆、塩昆布、ごま キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、豚肉、椎茸、ねぎ、人参、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお・昆布、醤油	幼 530 乳 486	26.2 23.0		
7(木)	おかし 牛乳	夏野菜キーマカレー 梅おかか和え そうめんスープ メロン	七夕ゼリー 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤パプリカ、ナス、トマト、かぼちゃ、にんにく、生姜、豚ひき、小麦粉、油、カレー粉、塩、ケチャップ、ソース、すいか、アガー キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、梅干し、かつお節、醤油、ねぎ、冬瓜、えのき、オクラ、そうめん、鶏肉、だしかつお・昆布、バナナ、みかん缶、黄桃缶	幼 574 乳 510	21.8 19.7		
8(金)	おかし 牛乳	ご飯 ナス入り麻婆豆腐 すいか ブロッコリーサラダ 冬瓜のスープ	セサミトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、なす、竹の子、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、ごま油、味噌、醤油、塩、三温糖、片栗粉 ブロッコリー、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、冬瓜、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお・昆布、マーガリン、すりご	幼 531 乳 477	22.6 20.2		
9(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏のうま煮 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、かぶ、しめじ、だしかつお・昆布、三温糖、もやし、人参、ねぎ、小松菜	幼 592 乳 527	24.9 22.1		
11(月)	おかし 牛乳	とうもろこしご飯 アジの蒲焼き風 春雨サラダ 豚汁 オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	とうもろこし、ごま、鰯、片栗粉、醤油、三温糖、油、玉ねぎ、じゃが芋、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、だし煮干し・昆布 春雨、人参、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、酢、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、きな粉、味噌、豚肉	幼 569 乳 505	25.5 22.5		
12(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば おからのマヨサラダ ワンタンスープ すいか	いなりおにぎり 牛乳	豚肉、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、だしかつお・昆布、油揚げ おから、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、豆乳、酢、三温糖、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸	幼 583 乳 510	24.0 21.2		
13(水)	おかし 牛乳	ご飯 肉豆腐 油揚げの味噌汁 ブロッコリーのしらす和え パナナ	ジャムサンド 牛乳	ねぎ、人参、椎茸、白滝、いんげん、にんにく、生姜、豚肉、木綿、だしかつお・昆布、三温糖、みりん、酒、醤油、塩 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、ほうれん草、油揚げ、味噌、いちごジャム	幼 580 乳 517	27.2 23.8		
14(木)	果物 牛乳	バターロール タンドリーチキン メロン かぶとコーンのサラダ オクラのスープ	おかし チャーハン 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、葉ねぎ、かつお節、ごま かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、ねぎ、えのき、オクラ、大根、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 507 乳 469	24.2 21.5		
15(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 カレイの煮つけ オレンジ 野菜の胡麻味噌和え けんちん汁	ジャージャー麺 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、ごぼう、大根、木綿、小松菜、だしかつお・昆布、塩、油、みりん じゃが芋、人参、黄パプリカ、なす、すりごま、ごま、味噌、油、豚ひき、竹の子	幼 522 乳 470	26.8 22.2		
16(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 ナスのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、だしかつお・昆布 にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、三温糖、ねぎ、椎茸、青梗菜、なす	幼 585 乳 522	23.7 21.2		
18(月)		海の日						
19(火)	果物 牛乳	ミートソースバゲティ ポトフ 切り干し大根のサラダ メロン	野菜蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、BP、砂糖 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお・昆布、豆乳、かぼちゃ	幼 634 乳 548	23.4 20.8		
20(水)	おかし 牛乳	キッズピザパ ジャコサラダ わかめスープ すいか	そうめん 牛乳	もやし、ほうれん草、人参、生姜、にんにく、ねぎ、鶏ひき、豚ひき、ごま、ごま油、醤油、塩、酒、三温糖、鶏肉、オクラ じゃこ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、玉ねぎ、わかめ、葉ねぎ、大根、えのき、だしかつお・昆布	幼 522 乳 470	26.8 23.4		
21(木)	果物 牛乳	さつま芋パン ささみフライ オレンジ ツナマヨサラダ トマトと大根のスープ	中華おこわ 牛乳	鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、竹の子、干し椎茸、豚肉、小松菜 ツナ、ブロッコリー、人参、きゅうり、もやし、コーン、醤油、マヨネーズ、ねぎ、トマト、大根、椎茸、だしかつお・昆布	幼 598 乳 536	29.6 25.6		
22(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の南蛮漬け パナナ 昆布和え 厚揚げの味噌汁	ガーリックトースト 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、赤パプリカ、ピーマン、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖、にんにく、パセリ ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、厚揚げ、ねぎ、舞茸、ほうれん草、だしかつお・昆布、味噌	幼 537 乳 485	24.7 21.9		
23(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 酢の物 えのきの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、えのき、かぶ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 592 乳 526	25.4 22.4		
25(月)	おかし 牛乳	ご飯 油淋鶏 オレンジ 野菜の海苔和え お麩の味噌汁	マカロニ洋風 煮 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、麩、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌 人参、もやし、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、もみり、醤油、三温糖、酢、ごま油、ピーマン、豚ひき	幼 551 乳 492	27.6 24.1		
26(火)	果物 牛乳	冷やし担々麺 かぼちゃのいとこ煮 甘酢和え パナナ	とうもろこし 牛乳	豚ひき、ねぎ、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、豆乳、すりごま、ごま、味噌、ごま油 かぼちゃ、小豆、だしかつお・昆布、醤油、塩、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、三温糖、とうもろこし	幼 574 乳 508	24.8 21.9		
27(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ いんげんのスープ メロン	ココアクリーム サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、ココア、マーガリン キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、ねぎ、冬瓜、もやし、えのき、いんげん、だしかつお・昆布	幼 617 乳 542	23.6 21.1		
28(木)	果物 牛乳	チーズパン 豆腐ハンバーグ オレンジ 大根のサラダ ミネストローネ	鮭おにぎり 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、だしかつお・昆布、醤油 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、カットトマト、しめじ、キャベツ、にんにく、小松菜、豚肉、鮭	幼 515 乳 475	26.1 22.9		
29(金)	おかし 牛乳	はらぺこご飯 アジのカレーパン粉焼き しょうゆフレンチ 夏野菜のスープ すいか	誕生日ケーキ 牛乳	鰯、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、カレー粉、粉チーズ、青のり、しらす、ねり梅、スポンジケーキ、メロ ン、キャベツ、きゅうり、コーン、酢、ズッキーニ、かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、だしかつお・昆布、醤油、油、生クリーム	幼 662 乳 575	22.2 20.0		
30(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の胡麻酢和え 冬瓜の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、ねぎ、冬瓜、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 599 乳 532	24.4 21.6		
※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。					基準値	幼児 581 24.7	平均値	幼 569 25.0 乳 507 22.1
※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。								