

# 7月 予定献立表

令和5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(土)	おかし 牛乳	中華丼 豚バラ大根 ほうれん草のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、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 豚ばら、大根、だしかつお、三温糖、酒、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だし昆布	幼 635 乳 559	23.6 21.1
3(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、みりん、じゃが芋、人参、ナス、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、三温糖、油 玉ねぎ、えのき、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、塩、マーガリン	幼 532 乳 484	24.3 22.1
4(火)	果物 牛乳	冷やし中華 かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ すいか	ピラフ 牛乳	もやし、人参、わかめ、きゅうり、鶏ささ身、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、ツナ、キャベツ、ブロッコリー、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 549 乳 504	24.6 21.8
5(水)	おかし 牛乳	さつま芋パン カレイのトマト煮 オレンジ マカロニサラダ いんげんのスープ	昆布おにぎり 牛乳	カレイ、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、ささ身、マヨネーズ いんげん、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ごま昆布	幼 582 乳 515	26.3 23.1
6(木)	おかし 牛乳	夏野菜キーマカレー フレンチサラダ 大根のスープ メロン	七夕そうめん 牛乳	玉ねぎ、人参、ナス、かぼちゃ、いんげん、カットマト、にんにく、生姜、豚ひき、チーズ、小麦粉、油、カレー粉、塩、三温糖、ケチャップ、ソース キャベツ、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、大根、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、おくら、鶏肉	幼 579 乳 514	25.0 22.2
7(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭のゆかり焼き 切干大根の煮物 田舎風味噌汁 パナナ	野菜蒸しパン 牛乳	鮭、ゆかり、醤油、みりん、切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、三温糖 じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、油、小麦粉、BP、豆乳、かぼちゃ、小松菜	幼 555 乳 499	26.8 23.4
8(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ えのきのスープ 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 キャベツ、きゅうり、コーン、酢、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、油	幼 593 乳 528	25.4 22.4
10(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 メロン ひじきのマヨサラダ かぼちゃの味噌汁	バイナップル ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、ごま油、小麦粉、BP、バイン缶、豆乳 ひじき、大根、枝豆、コーン、ツナ、マヨネーズ、すりごま、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、油	幼 619 乳 546	22.0 20.1
11(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ オレンジ	とうもろこし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、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、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお	幼 546 乳 497	23.0 20.6
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 アジの蒲焼き風 パナナ キャベツのレモンサラダ ナスの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鰯、片栗粉、醤油、三温糖、油、キャベツ、人参、きゅうり、しらす、レモン汁、オリーブオイル ねぎ、椎茸、なす、小松菜、鶏肉、だし煮干し、だし昆布、味噌、ごま油、玉ねぎ、もやし、豚ひき	幼 523 乳 475	25.2 22.2
13(木)	果物 牛乳	レーズンロール ハンバーグ すいか しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	ツナご飯 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖 キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、油、ねぎ、トマト、大根、舞茸、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 525 乳 489	24.9 22.4
14(金)	おかし 牛乳	鶏肉丼 おかか和え 冬瓜の味噌汁 オレンジ	ブルーベリー チーズサンド 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、さきみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、ねぎ、冬瓜、えのき、小松菜、味噌、クリームチーズ、ブルーベリージャム	幼 578 乳 519	27.4 24.1
15(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 キャベツ、黄パプリカ、鶏もも、にんにく、味噌、酒、砂糖、片栗粉、玉ねぎ、もやし、わかめ、しめじ、だしかつお、だし昆布	幼 588 乳 529	23.0 21.0
17(月)				海の日	幼 乳	
18(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 切干大根のサラダ わかめスープ メロン	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、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 切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ねぎ、豚ひき、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、小麦粉、BP、ココア、豆乳、油	幼 582 乳 518	24.2 21.7
19(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚肉の煮物 いんげんの胡麻和え 麩の味噌汁 パナナ	冷やし きつねうどん 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、大根、人参、にんにく、生姜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、三温糖、片栗粉 いんげん、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、麩、ねぎ、えのき、ほうれん草、味噌、油揚げ、ねぎ、小松菜	幼 534 乳 483	23.9 21.3
20(木)	果物 牛乳	バターロール バジルチキン ブロッコリーのしらす和え オレンジ	梅鮭おにぎり 牛乳	鶏もも、生姜、バジル粉、オリーブオイル、酒、塩、胡椒、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油 玉ねぎ、カットマト、キャベツ、小松菜、にんにく、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、ケチャップ、ねり梅、鮭	幼 527 乳 491	27.1 23.9
21(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス ささ身のサラダ ナスのスープ すいか	ジャムトースト 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、塩、三温糖 鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、酢、ごま油、ナス、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、イチゴジャム	幼 570 乳 506	24.9 22.0
22(土)	おかし 牛乳	そばろ丼 甘酢和え さつま芋の味噌汁 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、酢、さつま芋、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 614 乳 552	24.2 22.1
24(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ パナナ 大根のシャキシャキサラダ 豆腐の味噌汁	きな粉クリーム サンド 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、ごま油 玉ねぎ、えのき、小松菜、わかめ、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌、きな粉、マーガリン	幼 621 乳 548	28.7 24.9
25(火)	果物 牛乳	冷やしごまだれうどん 冬瓜の煮物 トマトのサラダ メロン	バナナケーキ 牛乳	人参、もやし、キャベツ、ささ身、生姜、大葉、だしかつお、だし昆布、ねりごま、すりごま、醤油、みりん、塩、味噌 冬瓜、鶏もも、いんげん、三温糖、トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、酢、ごま油、小麦粉、BP、豆乳、バナナ、油	幼 600 乳 519	23.5 20.5
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 昆布和え ワンタンスープ パナナ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、キャベツ、もやし、豚肉 ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 532 乳 482	24.2 21.5
27(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭のタルタル焼き 春雨サラダ キャベツのスープ オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、パセリ、大豆マヨネーズ、酢、胡椒、春雨、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、ごま油 鶏ささ身、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、豚ばら、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、かつお節	幼 523 乳 481	26.8 23.4
28(金)	おかし 牛乳	コーンバターライス 鶏の彩りソース すいか 夏野菜のじゃこサラダ オクラのスープ	フルーツポンチ 牛乳	とうもろこし、バター、アスパラガス、鶏もも、人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、オリーブ油、酢、三温糖、塩、小麦粉、じゃこ、ズッキーニ パプリカ、きゅうり、醤油、ごま油、椎茸、ねぎ、じゃが芋、おくら、豚肉、だしかつお、昆布、みかん、バイン、桃缶、バナナ、メロン、牛乳、寒天	幼 533 乳 478	21.3 19.3
29(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、塩、こしょう にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、三温糖、ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 594 乳 521	24.6 21.2
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ かぼちゃサラダ 油揚げの味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ ねぎ、舞茸、ほうれん草、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 535 乳 480	25.3 22.3

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 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。

基準値	幼児	579	24.6	平均	幼	551	24.1
	乳児	473	20.1		乳	498	21.7