



令和5年7月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
1(土)	きな粉の蒸しパン 牛乳	中華丼 ジャーマンポテト りんご	ゆかりむすび 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささ身	薄力粉 三温糖 米 かたくり粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 りんご 青じそ	512kca 16.8g	589kca 18.5g
3(月)	麸ラスク 牛乳	茄子とトマトのパスタ ささみとレタスの和え物 コンソープ	おほかちーズ むすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ひじき 鶏ささ身 かつお節 チーズ	心 バター 三温糖 スバゲティ オリーブ油 ごま油 白ごま 米	なす 玉ねぎ グリンピース トマト レタス 人参 コーン かいわれ大根	462kca 17.5g	575kca 21.1g
4(火)	大根スティック 牛乳	ごはん たら味噌マヨ焼き きゅうりとじゃこの酢の物 油揚げのすまし汁	ココアマフィン 牛乳	牛乳 たら ちりめんじゃこ わかめ 油あげ	米 マヨネーズ サラダ油 三温糖 薄力粉 バター	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	445kca 16.7g	582kca 21.6g
5(水)	みかん寒天 牛乳	ごはん 卵スープ 厚揚げのスタミナ炒め 韓国風サラダ	レモンケーキ 牛乳	寒天 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ハム のり わかめ 鶏卵	三温糖 米 サラダ油 ごま油 白ごま かたくり粉 薄力粉 バター	オレンジジュース キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし 白ねぎ レモン	454kca 16.0g	575kca 20.1g
6(木)	🍪クッキング クッキー作り🍪			牛乳 豚肉 高野豆腐 ひじき	じゃが芋 バター 米 サラダ油 三温糖 薄力粉	もやし たまねぎ しょうが 人参 ほうれん草 しいたけ 大根 葉ねぎ	482kca 17.1g	576kca 21.2g
	じゃがバター 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の和え物 しいたけの味噌汁	型抜きクッキー 牛乳					
7(金)	七夕メニュー☆多			牛乳 鶏肉 ハム ひじき 寒天	心 バター 黒砂糖 米 サラダ油 じゃが芋 三温糖	オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ もも缶詰 オレンジジュース	506kca 16.0g	610kca 18.0g
	黒糖麸ラスク 牛乳	お星さまカレー フレンチサラダ バナナ	七夕寒天 牛乳					
8(土)	マカロニきな粉 牛乳	肉味噌丼 きゃべつの昆布和え 豆腐のすまし汁	ちんすこう 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 ひじき 塩昆布 豆腐	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 みつば キャベツ	482kca 16.3g	589kca 18.7g
10(月)	マヨ蒸しパン 牛乳	タコライス 大根サラダ 冬瓜とベーコンのスープ	レーズン スコーン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 チーズ ひじき ベーコン	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 サラダ油 ごま油 バター	レタス トマト 大根 きゅうり しめじ 冬瓜 コーン レーズン	488kca 16.7g	579kca 20.1g
11(火)	ラスク 牛乳	わかめご飯 レバニラ 切干大根のチーズサラダ きくらげの中華スープ	豆腐ケーキ 牛乳	牛乳 わかめ レバー 鶏肉 チーズ 豆腐	食パン バター 三温糖 米 白ごま ごま油 かたくり粉 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉	もやし なら 人参 キャベツ 切り干し大根 きゅうり 黒きくらげ えのき 白ねぎ	497kca 17.6g	607kca 21.2g
12(水)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りペジパン ゆかり和え ポークチャップ じゃがいものコンソメスープ	肉むすび 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささ身	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 バター サラダ油 じゃが芋 米	人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし 青じそ 水菜 コーン	432kca 15.3g	590kca 21.5g
13(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート🎂	紅茶の パウンドケーキ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏卵 ひじき ハム	米 パン粉 薄力粉 ほんさめ マヨネーズ 三温糖 バター 生クリーム	グリンピース 赤ヒーマン 黄ヒーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ	526kca 16.7g	646kca 20.9g
14(金)	きゅうり スティック 牛乳	ごはん たらのムニエル かぼちゃのサラダ 生姜スープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 たら ひじき 鶏卵	マヨネーズ 米 薄力粉 バター 三温糖 サラダ油 ごま油 コーンスターチ	きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ えのき 人参 白ねぎ しょうが レーズン	445kca 17.0g	574kca 21.5g
15(土)	ココア蒸しパン 牛乳	そぼろ丼 いんげんのソテー バナナ	ベーコン スコーン 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 バター	玉ねぎ さやいんげん しめじ 人参 コーン パナナ	496kca 17.3g	575kca 20.1g
18(火)	マヨトースト 牛乳	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル スイカ	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 鶏肉 鶏卵	食パン マヨネーズ 米 三温糖 白ごま ごま油 薄力粉 バター	梅ひしお 大葉 もやし 小松菜 人参 なら すいか	479kca 17.3g	575kca 21.0g
19(水)	ぶどう寒天 牛乳	岩国寿司 鶏手羽元の旨煮 小松菜の味噌汁	抹茶とあずきの パウンドケーキ 牛乳	寒天 牛乳 てんぷ 鶏卵 鶏手羽元 あずき	三温糖 米 心 薄力粉 バター	グリンピース 人参 しいたけ みつば れんこん 小松菜 もやし	487kca 16.3g	579kca 20.5g
20(木)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん きのこのすまし汁 牛肉のオイスター炒め トマトのマリネ	ウインナーパン 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ ウインナー	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 白ごま サラダ油 薄力粉 強力粉	玉ねぎ 人参 ヒーマン トマト きゅうり コーン しめじ えのき	470kca 15.9g	580kca 19.3g
21(金)	どようの丑の日			きな粉 牛乳 豚肉 油あげ 鶏ささ身 ひじき わかめ	薄力粉 三温糖 うどん じゃが芋 サラダ油 米 白ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 さやえんどう ネーブル	502kca 17.5g	575kca 19.4g
	きな粉の蒸しパン 牛乳	煮込みうどん じゃが煮 オレンジ	焼きおむすび 牛乳					
22(土)	じゃがバター 牛乳	ミートスバゲティ ねばねばサラダ 大根のコンソメスープ	五平もち 牛乳	牛乳 豚ひき肉 挽きわり納豆 かつお節 わかめ	さつまいも 三温糖 バター スバゲティ オリーブ油 米 サラダ油 もち米 かたくり粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし オクラ 大根 コーン	492kca 17.1g	586kca 21.4g
24(月)	アップルセリー 牛乳	ごはん セサミチキン いんげんのごま和え 南瓜のクリームスープ	苺クッキー 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 いんげん 竹輪 ひじき	米 白ごま 三温糖 薄力粉 バター サラダ油 いちごジャム	アップルジュース 人参 もやし かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	490kca 17.3g	593kca 21.9g
25(火)	ミルク蒸しパン 牛乳	冷やしそうめん きのこの炊き込みごはん 茄子の味噌汁	お好み焼き 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 ハム 鶏肉 豚肉 鶏卵 かつお節 あおのり	薄力粉 三温糖 そうめん 米 サラダ油	人参 オクラ きゅうり えのき しめじ なす 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ	502kca 17.2g	580kca 19.6g
26(水)	人参スティック 牛乳	ごはん ゴーヤチャンプルー ひじきのサラダ 長ねぎの中華スープ	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 鶏卵 豆腐 豚肉 かつお節 ひじき あおさ	マヨネーズ 米 食パン 三温糖 バター	人参 ゴーヤ きゅうり コーン 白ねぎ しいたけ	444kca 16.4g	575kca 20.8g
27(木)	きな粉麸ラスク 牛乳	コッペパン レタスサラダ 鶏肉とズッキーニのトマト煮 カレースープ	肉巻きむすび 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 ハム ひじき 豚肉	心 バター 三温糖 かたくり粉 サラダ油 白ごま じゃが芋 ごま油 米	人参 玉ねぎ スッキーニ グリンピース トマト缶 レタス 大根 コーン	481kca 17.6g	575kca 20.1g
28(金)	シナモントースト 牛乳	ごはん 厚揚げのあんかけ もやしの酢の物 オクラのスープ	あんぱん 牛乳	牛乳 さけ 生揚げ 竹輪 ひじき あずき	食パン バター 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 薄力粉 強力粉 サラダ油	えのき ヒーマン 人参 もやし きゅうり オクラ 大根 コーン	476kca 17.2g	577kca 20.6g
29(土)	抹茶の蒸しパン 牛乳	豚しらす丼 じゃがいものり塩バター オレンジ	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ あおのり	薄力粉 三温糖 米 じゃが芋 バター ごま油 黒ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ネーブル	493kca 16.3g	577kca 18.9g
31(月)	ころころ さつま芋 牛乳	リクエスト献立 すみれ組☆	コーンむすび 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 寒天 あおのり	さつま芋 三温糖 中華めん はるさめ ごま油 米 バター	もやし 人参 キャベツ 胡瓜 葉ねぎ みかん缶 パイン缶 グレープフルーツ パナナ コーン	494kca 14.7g	612kca 18.0g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。

※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

482kca
16.7g 586kca
20.2g