

・平均栄養価・  
エネルギーたんぱく質  
504kcal 28.1g  
食糧費



# 7月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの
3月		ごはん 豚汁 鰹の香味ソース ブロッコリーの胡麻和え	米・じゃが芋 油・片栗粉 胡麻油・砂糖 トウモロコシ 白胡麻	豚肉・豆腐 味噌・鰹	人参・大根・長葱・ 生姜・ブロッコリー	牛乳 せんべい	牛乳 ☆きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・ 生クリーム きな粉	
4火		ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油 油・砂糖 片栗粉	なると・ 豚挽肉・味噌	チンゲン菜・玉葱 茄子・干し椎茸 人参・長葱・生姜 にんにく・胡瓜 大根	牛乳 バナナ	豆乳 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ	豆乳	
5水		サラダうどん 南瓜のそぼろ煮 グレープフルーツ	うどん・ マヨネーズ 本みりん 砂糖・片栗粉	カニカマ 鶏挽肉	レタス・人参・ 胡瓜・南瓜 グリーンピース・生姜 グレープフルーツ	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・ 本みりん 白胡麻	味噌	
6木		ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・油・ 本みりん 砂糖 トウモロコシ	味噌・豚肉	小松菜・長葱・ 玉葱・ズッキーニ トマト・にんにく 人参・オクラ・胡瓜	豆乳 チーズ	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
7金	プランチ	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ミニトマト	米・油・ 片栗粉 じゃが芋・ マヨネーズ	炊き込みワカメ 鶏肉 ローズハム	生姜・胡瓜・ 人参・ミニトマト	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆七夕そうめん	そうめん・ 本みりん		オクラ 人参
10月		食パン キャロットスープ タンドリーチキン スティック野菜	食パン・ イチゴジャム マヨネーズ	ベーコン・ 牛乳・鶏肉・ ヨーグルト	人参・玉葱・ にんにく・ 胡瓜・大根	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ひじきおにぎり	米・砂糖 本みりん	ひじき・ 油揚げ	人参・ グリーンピース
11火		ごはん 冷汁 鮭の塩焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・ 白胡麻 砂糖	ツナ・味噌 鮭・竹輪	胡瓜・玉葱・ 大葉・生姜 モロヘイヤ・人参	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆ウインナーとチーズの ケーキ	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳・卵・ ポーク ウインナー チーズ	
12水	誕生会	麦ごはん トッピングカレー コーンフレークのパリパリサラダ スイカ	米・押し麦 油・ トウモロコシ 砂糖 コーンフレーク	豚挽肉・ スキムミルク ハンバーグ チーズ	玉葱・人参・ にんにく・生姜 レタス・胡瓜 トマト・スイカ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
13木		ごはん 春雨スープ 花シュウマイ パプリカサラダ	米・春雨・ 片栗粉・胡麻油 焼売の皮 砂糖	豚挽肉	ほうれん草・人参 玉葱・干し椎茸 生姜・パプリカ キャベツ・胡瓜	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆ポテトもち	じゃが芋・ 片栗粉・ バター・油 砂糖	牛乳	
14金		ビビンバ丼 なめこの味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物 ミニゼリー	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・ 胡麻油・ ミニゼリー	豚挽肉・ 豆腐・味噌 カニカマ ワカメ	生姜・ほうれん草 もやし・人参 なめこ・胡瓜 キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 どら焼き	どら焼き	牛乳	
18火		ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え	米・本みりん 砂糖 胡麻油	味噌・鶏肉 塩昆布	冬瓜・えのき・ 万能葱・キャベツ 人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶 ・バイン缶 ・黄桃缶
19水		サラダうどん 南瓜のそぼろ煮 グレープフルーツ	うどん・ マヨネーズ 本みりん 砂糖・片栗粉	カニカマ 鶏挽肉	レタス・人参・ 胡瓜・南瓜 グリーンピース・生姜 グレープフルーツ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・ 本みりん 白胡麻	味噌	
20木		ごはん 豚汁 鰹の香味ソース ブロッコリーの胡麻和え	米・じゃが芋 油・片栗粉 胡麻油・砂糖 トウモロコシ 白胡麻	豚肉・豆腐 味噌・鰹	人参・大根・長葱・ 生姜・ブロッコリー	豆乳 チーズ	牛乳 ☆きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・ 生クリーム きな粉	
21金		ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油 油・砂糖 片栗粉	なると・ 豚挽肉・味噌	チンゲン菜・玉葱 茄子・干し椎茸 人参・長葱・生姜 にんにく・胡瓜 大根	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ	豆乳	
24月		ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・油・ 本みりん・ 砂糖 トウモロコシ	味噌・豚肉	小松菜・長葱・ 玉葱・ズッキーニ トマト・にんにく 人参・オクラ 胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
25火		ごはん 冷汁 鮭の塩焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・ 白胡麻 砂糖	ツナ・味噌 鮭・竹輪	胡瓜・玉葱・ 大葉・生姜 モロヘイヤ・人参	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆ウインナーとチーズの ケーキ	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳・卵・ ポーク ウインナー チーズ	
26水		食パン キャロットスープ タンドリーチキン スティック野菜	食パン・ イチゴジャム マヨネーズ	ベーコン・ 牛乳・鶏肉・ ヨーグルト	人参・玉葱・ にんにく・ 胡瓜・大根	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ひじきおにぎり	米・砂糖 本みりん	ひじき・ 油揚げ	人参・ グリーンピース
27木		ごはん 春雨スープ 花シュウマイ パプリカサラダ	米・春雨・ 片栗粉・胡麻油 焼売の皮 砂糖	豚挽肉	ほうれん草・人参 玉葱・干し椎茸 生姜・パプリカ キャベツ・胡瓜	豆乳 バナナ	牛乳 ☆ポテトもち	じゃが芋・ 片栗粉・ バター・ 油・砂糖	牛乳	
28金		ビビンバ丼 なめこの味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物 オレンジ	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・胡麻油	豚挽肉・ 豆腐・味噌 カニカマ ワカメ	生姜・ほうれん草 もやし・人参 なめこ・胡瓜 キャベツ・オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 おしゃぶり昆布 ビスケット	ビスケット	牛乳・昆布	
31月		ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え	米・本みりん 砂糖・胡麻油	味噌・鶏肉 塩昆布	冬瓜・えのき・ 万能葱・キャベツ 人参・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶 ・バイン缶 ・黄桃缶

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。