



# 令和5年7月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																											
3	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ	4	ごはん メルルーサの香草パン粉焼き ピーマンの甘辛和え 白雪サラダ キャベツとえのきの味噌汁	5	ごはん 照り焼き味噌チキン キャベツと人参の塩昆布和え 水菜ともやしのすまし汁	6	ごはん さわらのタンドリー焼き にんじんしりしり 切干大根のサラダ しめじと小松菜の味噌汁	7	七タメニュー 七夕そうめん 鶏のから揚げ すいか	8	ハヤシライス オレンジ																																										
牛乳 オレンジ		牛乳 コーンフレーク		牛乳 小魚		牛乳 ウエハース		牛乳 かぼちゃ スティック	お茶																																												
牛乳 ホットケーキ	木綿豆腐、豚ミンチ、味噌、(卵、牛乳) 干しいたけ、玉ねぎ、茄子、トマト、ピーマン パプリカ、生姜、チンゲン菜、もやし、人参 刻みのり、わかめ、しめじ 米、ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま (ホットケーキミックス、バター、三温糖、メープルシロップ)	牛乳 りんごパン	メルルーサ、おから、味噌 人参、サニーレタス、ピーマン、レタス、コーン きゅうり、パプリカ、キャベツ、玉ねぎ、(りんご) 米、パン粉、三温糖、マヨネーズ (小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、サラダ油)	牛乳 豆腐ナゲット	豚肉、赤みそ、(鶏ミンチ、木綿豆腐) 人参、サニーレタス、キャベツ、塩昆布 水菜、もやし、(生姜、にんにく) 米、三温糖、白ごま、ごま油、ポン酢 (サラダ油、ケチャップ)	牛乳 とうもろこし	牛乳 クッキー	牛乳 七夕ゼリー	卵、鶏肉 干しいたけ、きゅうり、人参、トマト、青ねぎ 生姜、にんにく、ミニトマト、すいか そうめん、片栗粉、サラダ油 (カルピス、オレンジジュース、粉寒天)	お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ、人参、トマト缶、マッシュルーム、オレンジ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																										
10	食パン カレイのムニエル もやしの彩和え ミネストローネ	11	ラトウイユカレー グリーンサラダ オレンジ	12	ごはん 赤魚の煮付け ゆで卵 ひじきの炒め和え 厚揚げとえのきの味噌汁	13	ごはん ハンバーグ カラフルピクルス 豆乳味噌汁	14	ごはん さばの南部焼き 大根の梅酢漬 キャベツの煮びたし 人参と玉ねぎの味噌汁	15	親子丼 バナナ																																										
牛乳 ヨーグルト		牛乳 小魚		牛乳 りんご		牛乳 ウエハース		牛乳 オレンジ	お茶																																												
牛乳 ライス お好み焼き	カレイ、大豆、(卵、かつお節) サニーレタス、ミニトマト、小松菜、もやし パプリカ、コーン、刻みのり、人参、玉ねぎ キャベツ、トマト缶、(キャベツ、青のり) 食パン、小麦粉、ごま油、じゃがいも (米、中濃ソース)	牛乳 ドライフルーツ	鶏肉 ズッキーニ、玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ 刻み昆布、トマト、レタス、キャベツ、きゅうり ミニトマト、オレンジ、(ブルーベリー) 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ 和風ドレッシング(バナナチップス)	牛乳 中華ポテト	赤魚、うずら卵、大豆、厚揚げ、味噌 生姜、白ねぎ、人参、ひじき さやいんげん、えのき、青ねぎ 米、三温糖、つきこんにやく、サラダ油 (さつまいも、サラダ油、三温糖)	牛乳 おあげきなこ	牛乳 クッキー	牛乳 ヨーグルト	さば、油揚げ、味噌、(ヨーグルト) 生姜、大根、キャベツ、人参、えのき、玉ねぎ、わかめ 米白ごま、三温糖、(クッキー)	お茶 市販菓子	鶏肉、卵 玉ねぎ、人参、バナナ 米、三温糖																																										
17		18	ごはん 鶏肉とごぼうの柳川風 かぼちゃの雑魚和え 大根とえのきの赤だし	19	ごはん アジの南蛮漬 ほうれん草の納豆和え 豆腐とわかめの味噌汁	20	ごはん 豚肉の醤油麹焼き トマトときゅうりの酢の物 油揚げともやしの味噌汁	21	ごはん バサのホイル焼き★ 春雨サラダ 卵スープ	22	カレーライス りんご																																										
		牛乳 チーズ		牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 小魚		牛乳 バナナ	お茶																																												
		牛乳 マカロニ かりんとう	鶏肉、厚揚げ、卵、ちりめんじゃこ、味噌、(きな粉) ごぼう、白ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ、まいたけ ピーマン、大根、えのき、青ねぎ 米、三温糖、お麩、(マカロニ、黒糖、三温糖)	牛乳 フルーツ ヨーグルト	アジ、納豆、木綿豆腐、味噌、(ヨーグルト) ピーマン、玉ねぎ、人参、サニーレタス ほうれん草、わかめ、青ねぎ、(バナナ、りんご) 米三温糖、サラダ油、(バナナ缶、みかん缶)	牛乳 じゃがいもとチー ズのチヂミ	牛乳 キャラメル ポップコーン★	バサ、卵、(牛乳) しめじ、茄子、玉ねぎ、トマト缶 サニーレタス、きゅうり、人参、わかめ 米、春雨、三温糖、白ごま、ウスターソース、ケチャップ マヨネーズ、(ポップコーン、バター、三温糖)	お茶 市販菓子	牛肉 玉ねぎ、人参、りんご 米、サラダ油、じゃがいも、カレールウ																																											
24	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツのごま和え 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	25	とうもろこしごはん さばの味噌煮 炒めなます 白菜とえのきのすまし汁	26	ごはん 豚肉のピカタ 小松菜の白和え 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁	27	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのすまし汁	28	ごはん やみつきチキン こぶきいも きのこのさっぱり和え キャベツと人参の味噌汁	29	豚の生姜焼き バナナ																																										
牛乳 りんご		牛乳 さつまいも スティック		牛乳 オレンジ		牛乳 コーンフレーク		牛乳 小魚	お茶																																												
牛乳 フライビーンズ★	鶏肉、味噌、(大豆、ちりめんじゃこ) 白ねぎ、人参、生姜、にんにく、サニーレタス キャベツ、人参、えのき、玉ねぎ、青ねぎ 米、三温糖、白ごま、じゃがいも (さつまいも、サラダ油、三温糖)	牛乳 ミルク寒天 いちごジャム	さば、味噌、油揚げ、(牛乳) 昆布、生姜、白ねぎ、しめじ、人参、切干大根 しいたけ、れんこん、きぬさや、白菜、えのき 米、とうもろこし、三温糖、サラダ油 (粉寒天、三温糖、いちごジャム)	牛乳 チーズポテト	豚肉、卵、木綿豆腐、味噌、(粉チーズ) サニーレタス、小松菜、人参、ひじき 玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ 米、小麦粉、つきこんにやく、三温糖、練りごま ケチャップ、(じゃがいも、サラダ油)	牛乳 きな粉トースト	牛乳 お麩ラスク	鶏肉、味噌 にんにく、サニーレタス、ブロッコリー、しめじ しいたけ、大根、人参、キャベツ、えのき、青ねぎ 米、三温糖、じゃがいも、ケチャップ、マヨネーズ (お麩、三温糖、バター)	お茶 市販菓子	豚肉 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、生姜、バナナ 米、三温糖																																											
31	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりの酢味噌和え 水菜と大根のすまし汁	※7月の魚は「メルルーサ、さわら、カレイ、赤魚、さば、アジ、バサ、鮭」を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td></td><td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>453 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>16.5 g</td> <td>60.0g</td> <td>545 kcal</td> <td>22.3g</td> <td>18.6g</td> <td>75.3 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>		献立種類	乳児				幼児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	栄養素									平均栄養価	453 kcal	20.0 g	16.5 g	60.0g	545 kcal	22.3g	18.6g	75.3 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g	<p>1日(土)の給食は しめじのハヤシライスと オレンジを提供します。</p>		凡例	給食献立
献立種類	乳児				幼児																																																
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																													
栄養素																																																					
平均栄養価	453 kcal	20.0 g	16.5 g	60.0g	545 kcal	22.3g	18.6g	75.3 g																																													
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																													
牛乳 バナナ チップス	鶏肉、大豆、油揚げ、白味噌、(きな粉) 人参、ほうれん草、生姜、きゅうり わかめ、水菜、大根、わかめ 米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、三温糖 (わらび粉、三温糖)									午前 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類																																										
牛乳 わらびもち										午後 おやつ																																											