

令和5年 7月 予定献立表

しもほうや保育園

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	昼間	夕食
1 15 29	土	ご飯	豚肉のソース焼き	じゃこサラダ	豆腐とほうれん草の味噌汁	レーズン蒸しパン	
		米	豚肉 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 中濃ソース しょう油 塩 なたね油	大根 胡瓜 人参 じゃこ なたね油 酢 塩 しょう油	豆腐 ほうれん草 長葱 味噌 煮干しだし	干しぶどう 薄力粉 BP 素精糖 (果物 牛乳)	
3 17 31	月	ご飯	鶏のねぎみそ焼き	大豆の甘煮	大根のゆかり和え	じゃが芋と玉葱の味噌汁	★わかめとしらすのおにぎり
		米	鶏肉 味噌 長葱 しょう油 みりん 酒	大豆 こんぶ 絹さや しょう油 素精糖	大根 人参 しそ葉 塩	じゃがいも 玉葱 あさつき 煮干しだし 味噌	米 わかめ しらす 塩 酒 (果物 牛乳)
4 18	火	ご飯	鯉のフライ	切干大根の煮物	もやしのナムル	五目味噌汁	マカロニ黒蜜きな粉
		米	まあじ 塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	切干しだいこん 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	もやし 小松菜 ごま油 素精糖 酢 しょう油	木綿豆腐 かぼちゃ 椎茸 長葱 こんにやく 鶏肉 味噌 煮干しだし	マカロニ きな粉 素精糖 塩 黒砂糖 (果物 牛乳)
5 19	水	カレーライス	マカロニフレンチサラダ	玉葱とわかめのすまし汁	おからのココアケーキ		
		米 じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 テーズ りんご トマト 牛乳 トマトケチャップ ウスターソース 塩	マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ハム 酢 塩 なたね油 しょう油	えのきたけ わかめ 玉葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 おから BP ピュアココア 豆乳 なたね油 グラニュー糖 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物	
6 20	木	ご飯	豚肉のカレー炒め	冬瓜の煮物	胡瓜のごま酢和え	しめじと人参のスープ	きな粉揚げパン
		米	豚肉 青ピーマン 玉葱 にんにく 中濃ソース しょう油 塩 カレー粉 なたね油	とうがん 人参 油揚げ しょう油 素精糖 かつおだし 本みりん	胡瓜 もやし ごま 酢 素精糖 塩	ぶなしめじ 人参 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	ロールパン きな粉 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)
7 21	金	ご飯	ささみのチーズ焼き	大根のサラダ	7 セタそうめん	フルーツポンチ	
		米	ささみ パセリ 酒 塩 パルメザンチーズ	コーン 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油	そうめん 人参 おくら 干し椎茸 かつお昆布だし 塩 しょう油 21 おくらのすまし汁 人参 おくら 干し椎茸 かつお昆布だし 塩 しょう油	みかん缶 バイン缶 すいか メロン 寒天 グラニュー糖 りんごジュース (せんべい 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
8 22	土	炒飯	きゃべつとツナのサラダ	大根と油揚げの味噌汁	メイプルクッキー		
		米 豚ひき肉 長葱 人参 青ピーマン 塩 しょう油 なたね油	キャベツ ツナ 人参 胡瓜 酢 塩 素精糖 なたね油	大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)		
10 24	月	ご飯	鶏のさっぱり煮	なすの中華風炒め	キャベツときゅうり塩もみ	もやしとしめじの味噌汁	レモンダーナツ
		米	鶏肉 しょう油 酢 素精糖 酒 生姜	なす 豚肉 人参 長葱 いんげん にんにく 生姜 しょう油 素精糖 酒 片栗粉 なたね油	キャベツ 胡瓜 塩	もやし 油揚げ しめじ 味噌 煮干しだし	小麦粉 BP グラニュー糖 豆乳 なたね油 レモン 粉糖 (果物 牛乳)
11 25	火	ご飯	いわしのかば焼き (乳児・鯉の照り焼き)	きんぴらごぼう	おくらのおかか和え	なめこの味噌汁	やきそば
		米	まいわし 酒 片栗粉 しょう油 みりん なたね油	ごぼう 人参 素精糖 しょう油 なたね油	おくら かつお節 しょう油 かつお昆布だし	なめこ 長葱 わかめ 煮干しだし 味噌	中華めん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 塩 中濃ソース しょう油 なたね油 (果物 牛乳)
12 26	水	ロールパン	おからのミートローフ	いんげんとじゃが芋のソテー	ジュリエンスープ	梅おかかおにぎり	
		ロールパン ジャム	おから 豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 トマトケチャップ	じゃがいも いんげん 玉葱 塩 しょう油 なたね油	キャベツ 人参 玉葱 セロリ 塩 なたね油	米 梅びしお かつお節 しょう油 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
13 27	木	ジャージャー麺	かぼちゃのサラダ	にらと大根のすまし汁	コーンごはん		
		中華めん 豚ひき肉 長葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 胡瓜 味噌 しょう油 素精糖 ごま油 なたね油 片栗粉	キャベツ コーン 人参 胡瓜 かぼちゃ 酢 塩 なたね油	玉葱 大根 にら かつお昆布だし しょう油 塩	米 とうもろこし 玉葱 パセリ 塩 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物	
14 28	金	ご飯	鶏の磯部焼き	ひじきの煮物	キャベツと人参のごま和え	小松菜の味噌汁	りんごゼリー
		米	鶏肉 しょう油 本みりん あおりのり	干ひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	キャベツ 人参 ごま 素精糖 しょう油	小松菜 椎茸 味噌 煮干しだし	りんごジュース 素精糖 寒天 りんご (せんべい 牛乳)

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

★19日は誕生会です。

★は新メニューです。

今月の果物予定:メロン すいか

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	565Kcal	23.6g	20.7g	274mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg