

令和5年 7月 献立表

よつば陽明保育園(3才未満児)

陽明福祉会

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
3(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 肉吸い さんまの塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 手作り食パン	絹ごし豆腐,豚小間肉,に ぼし粉,さんま,みそ,牛乳	せんべい,ビスケット,米, ごま,砂糖,強力粉(1等), 無塩バター,さつまいも, 黒ゴマ	はくさい,ねぎ,えのきた け,ほうれんそう・冷凍	麦茶,だし(かつお・昆布), しょうゆ,酒,食塩,みりん, 塩こうじ,イースト(ドライ)	525kcal 21.0g 20.3g
4(火)	麦茶 せんべい ビスケット	和風カレー丼 千切りやさいのスープ ひじきサラダ	牛乳 ピザトースト	豚小間肉,なると,ひじき, えだまめ・冷凍,牛乳,ピ ザ用チーズ	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,かたくり粉,ごま,マヨ ネーズ,ごま油,食パン	たまねぎ,にんじん,しめ じ,キャベツ,大根,コーン・ 冷凍	麦茶,だし(かつお・昆布), しょうゆ,みりん,食塩,カ レー粉,コンソメ,水,酢,ケ チャップ	501kcal 20.0g 16.3g
5(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 冷や汁 さばのみそ焼き ポテトサラダ	牛乳 豆腐ドーナツ	木綿豆腐,ツナ缶,みそ,に ぼし粉,さば,牛乳,絹ごし 豆腐,スキムミルク	せんべい,ビスケット,米, ごま,砂糖,オリーブ油, ホットケーキミックス,揚 げ油	きゅうり,キャベツ,コーン・ 冷凍,にんじん	麦茶,だし(かつお・昆布), みりん,しょうゆ,食塩,酢	532kcal 22.0g 20.9g
6(木)	麦茶 せんべい ビスケット	豚丼 ほうれん草と油揚げのみそ汁 きゅうりの昆布和え	牛乳 コーンフレーク	豚小間肉,油あげ,みそ, にぼし粉,塩昆布,牛乳,豆 乳	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,ごま油,コーンフ レーク	にんじん,たまねぎ,ほう れんそう・冷凍,きゅうり	麦茶,水,しょうゆ,酒,だし (かつお・昆布)	422kcal 16.7g 12.1g
7(金)	麦茶 せんべい ビスケット	きのごカレー 七夕そうめん汁 みかん缶	麦茶 ベビーチーズ たぬきおにぎり	豚ひき肉,ベビーチーズ, あおのり	せんべい,ビスケット,米, じゃがいも,バター,薄力 粉,そうめん,砂糖,揚げ玉	たまねぎ,にんにく,しょう が,にんじん,りんご(すり おろし),オクラ,みかん缶 詰	麦茶,カレー粉,水,コンソ メ,ローリエ,ケチャップ, ソース,しょうゆ,みりん, 酒,だし(かつお・昆布),和	538kcal 16.8g 13.7g
10(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 鮭のてりやき 切干大根と厚揚げの煮物	牛乳 手作り食パン	絹ごし豆腐,わかめ,にぼ し粉,さけ,生揚げ,牛乳	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,ごま,強力粉(1等), 無塩バター	にんじん,しょうが,切り干 し大根,コーン・冷凍	麦茶,だし(かつお・昆布), しょうゆ,酒,食塩,みりん, イースト(ドライ)	464kcal 22.7g 9.6g
11(火)	麦茶 せんべい ビスケット	納豆ひき肉丼 わかめとおふのみそ汁 ナムル風サラダ	麦茶 小魚 たぬきうどん	豚ひき肉,納豆,わかめ, みそ,にぼし粉,小魚	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,焼き麩,ごま油,干 うどん,揚げ玉	にんじん,さやいんげん, ほうれんそう・冷凍,もや し	麦茶,しょうゆ,酒,和風だ し,だし(かつお・昆布),酢, みりん	423kcal 17.8g 9.4g
12(水)	麦茶 せんべい ビスケット	しょうゆラーメン 餃子バーグ バナナ	麦茶 ベビーチーズ 佃煮こんぶお にぎり	なると,豚ひき肉,ベビー チーズ,のり佃煮	せんべい,ビスケット,干し 中華めん(乾),ごま油,か たくり粉,米	ほうれんそう・冷凍,コー ン・冷凍,にんにく,しょう が,キャベツ,にら,バナナ	麦茶,水,中華だし,しょう ゆ,食塩	440kcal 19.2g 12.8g
13(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん ベーコンとやさいのスープ めばるのみそ焼き 温野菜サラダ	牛乳 シュガーラスク	ベーコン・冷凍,めばる, みそ,小魚	せんべい,ビスケット,米, じゃがいも,砂糖,マヨネ ーズ	コーン・冷凍,にんじん,か ぼちゃ,ブロッコリー,炊き 込みわかめ(鮭)	麦茶,コンソメ,水,しょうゆ, みりん	420kcal 18.4g 6.3g
14(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん わかめスープ 豚肉とナスのカレー炒め マカロニサラダ	牛乳 手作りにんじん 食パン	わかめ,豚小間肉,スライ スチーズ,牛乳	せんべい,ビスケット,米, ごま,強力粉(1等),砂糖, 無塩バター	にんじん,なす,ピーマン, きゅうり,にんじんジュ ースコーン	麦茶,中華だし,水,酒,みり ん,しょうゆ,カレー粉,食 塩,イースト(ドライ)	471kcal 17.8g 13.6g
18(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 さばの竜田揚げ 春雨サラダ	麦茶 ベビーチーズ お好み焼き	みそ,にぼし粉,さば,ハム, ベビーチーズ,かつお節	せんべい,ビスケット,米, ごま油,砂糖,かたくり粉, 揚げ油,はるさめ,薄力粉, サラダ油	キャベツ,えのきたけ,た まねぎ,しょうが,にんにく, きゅうり,にんじん	麦茶,だし(かつお・昆布), しょうゆ,酢,ソース(濃厚)	534kcal 19.7g 19.4g
19(水)	麦茶 せんべい ビスケット	手打ち肉汁うどん かぼちゃのいとこ煮 缶みかん	麦茶 チーズそぼろお にぎり	鶏ひき肉,あずき(ゆで) 豚小間チーズ	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,サラダ油,マヨドレ, ホットケーキミックス	しょうが,ネギ,かぼちゃ (冷凍) しめじ,みかん缶	麦茶,酒,しょうゆ,中華だ し,水	513kcal 19.1g 15.7g
20(木)	麦茶 せんべい ビスケット	トマトハヤシライス 人参とパセリのスープ 千切り野菜のサラダ バナナ	牛乳 手作りミルク食 パン	豚小間肉,小魚,かつお節	せんべい,ビスケット,米, 薄力粉,バター,オリーブ 油,砂糖	たまねぎ,しめじ,トマト100% ジュース(食塩無添加),にん じん,キャベツ,大根,バナ ナ	麦茶,水,ソース,ケチャッ プ,コンソメ,ローリエ,しょう ゆ,パセリ,酢	487kcal 15.7g 12.8g
21(金)	麦茶 せんべい ビスケット	豆乳坦々麺 かぼちゃサラダ	麦茶 小魚 菜飯おにぎり	豚ひき肉,豆乳,みそ,牛 乳	せんべい,ビスケット,マヨ ドレ,中華めん,ごま油,強 力粉(1等),砂糖,無塩バ ター	かぼちゃ(冷凍),ねぎ,チ ンゲンサイ,しょうが,にん にく	麦茶,酒,しょうゆ,鶏ガラ, 水,食塩,イースト(ドライ)	612kcal 24.5g 18.7g
24(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん かぼちゃと油揚げのみそ汁 カレイの煮つけ きんぴらごぼう	牛乳 手作り食パン (生クリーム)	油あげ,みそ,にぼし粉,か れい,牛乳,生クリーム 豚ひき肉	せんべい,ビスケット,米, 砂糖,ごま油,強力粉(1 等),無塩バター	かぼちゃ(冷凍),しょうが, ごぼう,にんじん	麦茶,だし(かつお・昆布), 水,しょうゆ,みりん,酒,食 塩,イースト(ドライ)	441kcal 19.0g 9.0g
25(火)	麦茶 せんべい ビスケット	チキンカレー 大根とコーンのスープ ツナサラダ すいか	牛乳 ウインナーパン	鶏もも小間肉,ツナ缶,牛 乳	せんべい,ビスケット,米, じゃがいも,バター,薄力 粉,砂糖,ごま油,ホッ トケーキミックス	たまねぎ,にんにく,しょう が,にんじん,りんご(すり おろし),大根,コーン・冷 凍,キャベツ,すいか	麦茶,カレー粉,水,コンソ メ,ローリエ,ケチャップ, ソース,しょうゆ,酢	565kcal 18.0g 16.2g
26(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ミートソーススパゲッティ パセリと人参のスープ コーンサラダ	麦茶 小魚 鮭おにぎり	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳, 豆乳	せんべい,ビスケット,スバ ゲティ,薄力粉,砂糖,オ リーブ油,コーンフレーク	たまねぎ,にんじん,しい たけ(菌床)・生,エリンギ, にんにく,カットトマト,キャ ベツ,コーン・冷凍	麦茶,水,トマトソース,ケ チャップ,コンソメ,しょうゆ, ソース,パセリ,食塩,酢	486kcal 20.3g 14.3g
27(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 大根と小松菜のみそ汁 鮭のコーンフレーク焼き ハムサラダ	牛乳 バナナヨーグル ト	みそ,にぼし粉,さけ,粉 チーズ,ハム,牛乳,ヨー グルト	せんべい,ビスケット,米, マヨネーズ,コーンフレ ーク,パン粉,砂糖,ごま油	大根,ごまつな,キャベツ, にんじん,コーン・冷凍,バ ナナ	麦茶,だし(かつお・昆布), 食塩,酒,しょうゆ,酢	437kcal 21.0g 9.8g
28(金)	麦茶 せんべい ビスケット	おにぎり3種(菜飯・鮭ごま・塩) 鶏のからあげ ブロッコブ ぶどうジュース	麦茶 ココアバナナ やきそば	鮭フレーク,鶏もも唐揚げ 用,塩昆布	せんべい,ビスケット,米, ごま,砂糖,ごま油,揚げ 油,かたくり粉,薄力粉,中 華めん	たまねぎ,しょうが,にんに く,ブロッコリー,グレー プジュース,バナナ,にんじん	麦茶,菜飯の素,食塩,しょ うゆ,ココア,ソース	536kcal 17.1g 18.6g
31(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん オニオンスープ てりやきハンバーグ ツナサラダ	牛乳 フライドポテト	豚ひき肉,牛乳,ツナ缶, ベビーチーズ,かつお節	せんべい,ビスケット,米, パン粉,砂糖,かたくり粉, ごま油	たまねぎ,にんじん,コー ン・冷凍,キャベツ	麦茶,パセリ,コンソメ,水, 食塩,ナツメグ,しょうゆ,み りん,酒,酢	478kcal 18.7g 14.7g

*調理形態は月齢や体調に合わせて変更することがあります。
*午前のおやつはウエハースや芋けんぴなど日ごとに種類を変更しています。