

2023年07月

## 献立表 園長

栄養士

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 15 29 土	ゆかりごはん たらのみそマヨ焼き もやしとわかめのナムル すまし汁(えのき・だいこん)	バナナ 精白米、ホットケーキ粉 三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、たら、鶏肉 ちくわ、無塩バター みそ、ごま	バナナ、もやし、にんじん だいこん、えのきたけ わかめ、みつば	サクッとあられ マーブルケーキ 牛乳
3 31 月	中華丼 ささみとレタスのサラダ わかめスープ ヨーグルト(まきばの朝)	半つき米、なたね油 ごま油、片栗粉、三温糖	ヨーグルト、鶏ささ身 豚肉、かまぼこ みそ、ごま	とうもろこし、きゅうり はくさい、ねぎ、にんじん レタス、たまねぎ えのきたけ、たけのこ わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 (幼児)やきとうもろこし (乳児)ゆでとうもろこし せんべい
4 18 火	パン・ロールパン あじのガーリックパン粉焼き 夏野菜のラタトゥイユ キャベツと鶏肉のミルクスープ	バナナ 精白米、ロールパン オリーブ油、パン粉	強化牛乳、あじ、鶏肉 チーズ、しらす干し ごま	バナナ、たまねぎ、トマト キャベツ、なす ホールトマト、赤ピーマン 黄ピーマン、ピーマン、しそ にんにく、パセリ	サクッとあられ しらすとチーズのおにぎり
5 19 水	しろごはん 厚揚げの豚そぼろあん きゅうりとトマトの和え物 きのこのすまし汁	オレンジ 精白米、小麦粉、三温糖 メープルシロップ、ごま油 なたね油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉 無塩バター	オレンジ、きゅうり、トマト わかめ、もやし、たまねぎ にんじん、こまつな、レタス しめじ、エリンギ、みつば 葉ねぎ、干しいたけ	鉄塩せん 小松菜スコーン 牛乳
6 木	半つきごはん 鮭のごま焼き 磯煮 みそ汁(なす・たまねぎ)	すいか 半つき米、パイ生地 米粉、ごま油、三温糖 グラニュー糖	カルシウムと鉄分の多い ミルク さけ、だいず さつま揚げ、みそ、ごま	すいか、なす、たまねぎ にんじん、こまつな、ひじき いんげん	オレンジジュース スティックパイ カル鉄ココア
7 21 金	夏野菜カレー レタスチーズサラダ 豆腐のスープ 冷凍りんご	精白米、ビスケット 米粉、三温糖、なたね油	木綿豆腐、鶏肉、ツナ チーズ、無塩バター 脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、にんじん もも缶、パイン缶、レタス かぼちゃ、きゅうり、トマト、なす バナナ、みかん缶、コーン こまつな、にんにく、しょうが	サクッとあられ フルーツポンチ ミレービスケット
8 22 土	しろごはん だいこんと鶏肉の煮物 ちくわとしらすのゴマ炒め なめこのみそ汁	オレンジゼリー 精白米、小麦粉、三温糖 なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏肉 ちくわ、無塩バター ヨーグルト しらす干し、みそ、ごま	だいこん、ねぎ、なめこ にんじん、いんげん レモン果汁	鉄塩せん ヨーグルトクッキー 牛乳
10 24 月	しろごはん カレイの西京焼き 五目納豆 ねぎとかまぼこのすまし汁	冷凍みかん 精白米、小麦粉 じゃがいも、なたね油 三温糖、ラード、黒砂糖	牛乳、かれい、納豆 かまぼこ、みそ かつお節	みかん、にんじん、ねぎ たまねぎ、みつば、しそ	鉄塩せん ちんすこう(沖縄) 牛乳
11 25 火	むぎごはん 豚肉の梅香焼き ブロッコリーのきんぴら風 とうがん汁(愛知)	オレンジ 精白米、食パン、押麦 マヨドレ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏肉 ピザ用チーズ さつま揚げ、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー にんじん、とうがん 黄ピーマン、うめ干し グリーンアスパラガス 干しいたけ、焼きのり	りんごジュース のりじゃこトースト 牛乳
12 26 水	野菜たっぷりミートソース 豆腐とじゃこのサラダ 押し麦のスープ バナナ	さつまいも、スパゲティ 押麦、三温糖、なたね油 ごま油	牛乳、豚肉 絹ごし豆腐、ベーコン しらす干し、粉チーズ ごま	バナナ、たまねぎ、レタス ホールトマト、トマト、きょうな にんじん、なす、セロリー 赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン 葉ねぎ、にんにく	サクッとあられ さつま芋のようかん 牛乳
13 27 木	パン・食パン マーマレードジャム 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ	コーンスープ ぶどうゼリー 食パン、精白米、マヨドレ なたね油、片栗粉、三温糖	カルシウムと鉄分の多い ミルク 鶏肉、さけ、ハム 脱脂粉乳、ごま	クリームコーン、かぼちゃ マーマレード、きゅうり たまねぎ、りんご、コーン しそ、レモン果汁、しょうが	牛乳 鮭と大葉のおにぎり かみかみ昆布
14 28 金	しろごはん マーボーなす ツナとパプリカの和え物 夏野菜スープ	ヨーグルト(まきばの朝) 精白米、とうもろこし なたね油、片栗粉 ごま油、三温糖、米粉	牛乳、ヨーグルト 木綿豆腐、豚肉、鶏肉 ツナ、みそ、豆乳	なす、もやし、ねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、たまねぎ キャベツ、ズッキーニ ピーマン、にんにく、しょうが	鉄塩せん (乳児)米粉蒸しパン (幼児)ポップコーン(塩) 牛乳
20 木 誕生会	焼きそば 鶏の唐揚げ きゅうりとかぶの浅漬け ポテトスープ	オレンジゼリー 焼きそばめん、じゃがいも 豆乳入りホイップ、小麦粉 なたね油、片栗粉、ごま油 三温糖、粉糖、クレープ皮	牛乳、鶏肉、豚肉、卵 無塩バター	キャベツ、にんじん きゅうり、かぶ、もやし バナナ、たまねぎ、ピーマン いんげん、しょうが にんにく	オレンジジュース バナナクレープ 牛乳