

令和 5年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 月	超熟ロール (0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳 ゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
31	焼肉サラダ ミネストローネスープ	・牛肉、いりごましょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、水		
4 火	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、そうめん(乾)、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
5 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 野菜スープ	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・キャベツ ・じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
6 木	ごはん 鶏肉のノルウェー風 (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え オニオンスープ	・米 ・鶏もも皮なし、塩、片栗粉、ケチャップ、ウスターソース、上白糖、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖 ・玉ねぎ、人参、卵、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
7 金	ごはん 肉と野菜のうま煮 五色和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、だし汁 ・こまつな、もやし、人参、カニカマ、ホールコーン、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
8 土	スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲッティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10 月	食パン(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、ホールコーン(缶)、グリーンピース、油、塩、こしょう、シチュールウ、コンソメ、牛乳、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩、こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
24	ハムサラダ			
11 火	ごはん 煮魚(0・1歳はかれい) おひたし すまし汁	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、そうめん(乾)、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
12 水	ごはん 八宝菜	・米 ・豚肉、はくさい、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・干切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいももち くだもの
26	千切り大根の甘酢和え			
13 木	ごはん 夏野菜カレー(オクラ)	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリ、オクラ、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、しょうゆ(濃)、水 ・きゅうり、わかめ、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
28 金	胡瓜のツナ和え			
14 金	わかめご飯 鶏肉の竜田揚げ (0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、酒、しょうゆ(薄)、塩、わかめ、白す干し、人参、油、しょうゆ(薄)、酒 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
15 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
22 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
27 木	ごはん 炒めビーフン レタススープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩、こしょう ・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
29 土	スパゲッティミートソース くだもの	・スパゲッティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	566	20.3	18.5	296	1.8	224	0.27	0.45	32	3.5	1.6
以上児(3～5歳)	590	20.7	18.8	237	2.2	234	0.28	0.39	37	4.2	1.8