

2023年07月

# 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 土	スパゲティ・ナポリタン 大豆とチーズのサラダ じゃが芋と野菜スープ	スパゲティ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ ぶた肉 ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油/だいず チーズ きゅうり にんじん 食塩 なた ね油 りんご酢/じゃがいも キャベツ たまねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/ 米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/パ ナナ/麦茶	ツナコーンおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	ごまラスク くだもの 麦茶
03 31 月	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜ひじきサラダ 人参ごまみそ炒め じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/あじ かいり 酒 食塩 しょうが 小麦粉 なたね油 にんじん たまねぎ りんご酢 しょうゆ 三温糖/こまつな にんじ ん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/にんじん みそ 本 みりん 白ごま なたね油/じゃがいも たまねぎ みそ ほうれんそう/牛乳 三温糖 片 栗粉 あずき 三温糖 きなこ 三温糖/にほし水あめ 水 しょうゆ 白ごま/りんご/牛 乳	ミルクくずもち 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
04 18 火	ごはん 高野豆腐唐揚げ 大根サラダ なすのみそ炒め 鶏ごぼう汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 しょうゆ 三 温糖 だし汁 しょうが 片栗粉 なたね油/だいこん きゅうり にんじん な たね油 りんご酢 食塩/なす ピーマン みそ 本みりん 三温糖 ごま油/と り肉 はくさい ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みそ/食パン パター 粉チーズ/えだまめ 食塩/メロン/牛乳	チーズラスク 枝豆 くだもの 牛乳	スイートポテト くだもの 麦茶
05 19 水	丸パン 鮭とポテトのグラタン フレンチサラダ コーンスープ	丸パン じゃがいも 鮭 酒 食塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 パター 粉チーズ パン粉/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/クリームコーン ホールコーン た まねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/すいか/麦茶	茶飯おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
06 20 木	ピピンパ マカロニサラダ トマトのごまよごし ワンタンスープ	胚芽米 ぶた肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 ごま油 食塩 ほう れんそう しょうゆ もやし にんじん みそ しょうゆ 三温糖 白ごま ほしのり/マカ ロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/トマト なたね油 りん ご酢 食塩 白ごま/ワンタンの皮 ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ご ま油/せんべい/チーズ/バナナ/牛乳	塩せんべい チーズ くだもの 牛乳	コーンドリア くだもの 麦茶
07 金	セタそうめん ほたてのかき揚げ 枝豆	干しそうめん とり肉 にんじん きゅうり おくら みかん しょうゆ 酒 食 塩 こんぶ 水/ほたて たまねぎ さつまいも コーン にんじん あおのり 小麦粉 なたね油/えだまめ 食塩/小麦粉 パター パター 卵 三温 糖/干しぶどう/りんご/牛乳	マドレーヌ レーズン くだもの 牛乳	ポンセン くだもの 麦茶
08 22 土	ごはん 豚肉の柳川風 きゅうりわかめサラダ れんこん揚げ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 ごぼう なたね 油 なす にんじん 三温糖 しょうゆ 卵 いんげん/きゅうり わかめ しら す干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/れんこん しょうゆ りんご酢 食塩/な たね油 片栗粉 あおのり/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油/ウエハース/バナナ/牛乳	じゃが芋もち ウエハース くだもの 牛乳	冷や麦 くだもの 麦茶
10 24 月	菜飯ごはん 豆腐青菜チャンプルー きゅうりちくわごま酢和え かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯/豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 な たね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ/きゅうり ちく わ 白ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ たまねぎ みそ ほうれん そう/クッキー/とうもろこし しょうゆ 砂糖/バナナ/牛乳	クッキー 焼きとうもろこし くだもの 牛乳	チキンピラフ くだもの 麦茶
11 25 火	ごはん さばの中華風 二色変わり漬け お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/さば しょうが かじき 酒 しょう ゆ 本みりん 片栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ きゅうり こまつなご ま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ もやし えのきたけ みそ ほうれ んそう/中華めん ごま油 ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 三温糖 みそ 酒 食塩 だし汁 片栗粉 きゅうり/チーズ/すいか/麦茶	ジャージャー麺 チーズ くだもの 麦茶	かぼちゃミルク煮 くだもの 麦茶
12 26 水	ごはん チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ ひじきの煮物 豆腐なめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 豆腐 いら チーズ たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳 なたね油/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/ひ じき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/豆腐 なめこ ねぎ み そ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/干しぶどう/メロン/牛乳	フレンチフライ レーズン くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
13 27 木	ツナビーンスカレー 三色塩ナムル かぼちゃ素揚げ 卵と冬瓜スープ	精白米 胚芽米 ツナ だいず ひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょう が ニンニク なたね油 カレールウ/もやし こまつな にんじん 食塩 白 ごま ごま油/かぼちゃ なたね油 食塩/卵 とうがん 干しいたけ だし汁 食塩 片栗粉/ヨーグルト みかん パナナ/米 炊き込みわかめ 焼のり/麦 茶	フルーツヨーグルト わかめおにぎり 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
14 28 金	ごはん 鶏と夏野菜の煮物 切干若布ツナサラダ オクラ納豆和え かぶみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 ニンニク なたね油 とう がん なす にんじん ピーマン しょうゆ みそ 三温糖 酒 本みりん しょうゆ/切り干 しいたけ ほうれんそう わかめ ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/な とう おくら しょうゆ あおのり/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/食パン生クリーム 三温糖 プ ルーベリー パナナ/にほし/りんご/牛乳	バナナサンド いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
15 土	スパゲッティ・ ミートソース 大豆チーズのサラダ じゃが芋と野菜スープ	スパゲティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ/だいず チーズ きゅうり に んじん 食塩 なたね油 りんご酢/じゃがいも キャベツ たまねぎ こんぶ 食塩 洋風スープ/精白米 こんぶ あおのり しょうゆ 本みりん/ポップ コーン なたね油 食塩/バナナ/麦茶	焼きおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	ごまラスク くだもの 麦茶
21 金	(夏祭りメニュー) 焼きそば ミニフランク 冷やしきゅうり (3-5歳) 焼きとうもろこし きゅうりの変わり漬け (0-2歳) けんちん汁 (0-2歳)	中華めん とり肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン 中濃 ソース なたね油/フランクフルト/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょう ゆ 三温糖/とうもろこし しょうゆ 砂糖/豆腐 さとも だいこん ごぼ う にんじん 油あげ しめじ ねぎ こんぶ かつお節 しょうゆ 食塩/バナ ナ ローカカオバター メープルシロップ/米 とり肉 しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/麦茶	ローカカオバナナ (幼児のみ) そぼろおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	ポンセン くだもの 麦茶
19 水	(お楽しみ給食) コーンバターごはん かじき唐揚げ玉ねぎソース カリフラワーマリネ 夏野菜の焼き浸し そうめんすまし汁	精白米 こんぶ 押麦 あわもち きび とうもろこし 酒 食塩 パター/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/なす じゃがいも 赤ピーマン 黄ピーマン な たね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 万能ねぎ/とり肉 干しそうめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ アガー 砂糖 りんごジュース みかん もも (0.1.2歳/バナナ/小麦粉 三温糖 パター パター 豆乳 干しぶどう/麦茶	フルーツゼリー レーズンスコーン 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。  
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。  
 ☆くだものは、メロン、バナナ、すいか、ぶどうなどを使用します。  
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

7月の平均栄養量（幼児）  
 エネルギー 572Kcal  
 たんぱく質 19.1g 脂質18.9g  
 食塩 1.7g