

献立表



梅雨が明けると夏本番。暑さのため冷たいジュース等の飲み物ばかり口にして、食欲が減退します。旬の野菜には水分やミネラルも含まれていて、体内の水分調節をしてくれますから、たくさん取るようにしたいですね。



2023年7月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 土	スパゲティ・ミートソース バナナ 麦茶	377.5(306.9) 15.1(12.0) 10.3(7.9)	マカロニ・スパゲティ	牛ひき肉 粉チーズ、バター 豚ひき肉	バナナ、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩、白こしょう			プール初め
03 月	御飯(雑穀入り) 鮭のゆうあん焼き 昆布豆 味噌汁(大根・しめじ)	543.9(450.8) 27.9(23.2) 14.0(12.0)	米、砂糖 三温糖 小麦粉	牛乳、べにさげ、だいず 米みそ、バター コンデンスミルク 卵 ちくわ	だいこん、レタス、しめじ 刻みこんぶ、りしりこんぶ にんじん	しょうゆ、本みりん、みりん	茹人参	甘食 牛乳	
04 火	サラダうどん ママ'sチキン ブルー	475.5(421.6) 17.6(17.2) 19.7(17.4)	片栗粉、油、マヨネーズ ごま油 うどん	鶏もも肉、豆乳 ハム かにかまぼこ(アラスカ)	すいか、ブルー、きゅうり レタス	めんつゆ、しょうゆ	豆乳	すいか 麦茶	
05 水	麦御飯 カレー 中華風春雨サラダ バナナ	657.3(541.5) 16.5(13.9) 22.1(18.5)	米、砂糖 はるさめ、押麦、油、ごま油 三温糖 小麦粉	牛乳、バター 卵 ハム、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん きゅうり、レモン 黒きくらげ、にんにく きゅうり	カレー粉、しょうゆ、酢 食塩	きゅうり漬け	レモンケーキ 牛乳	音楽指導
06 木	御飯 厚揚げの味噌炒め わかめサラダ ワンタンスープ	416.8(330.4) 12.8(10.1) 14.2(11.3)	じゃがいも、米、片栗粉 油、砂糖、ごま油 ワンタンの皮	生揚げ、米みそ とろけるチーズ、牛乳 豚ひき肉、豚肉	たまねぎ、レタス、きゅうり にんじん、万能ねぎ 乾燥わかめ、だいこん	しょうゆ、本みりん 中華だし、食塩 白こしょう、食塩	茹大根	チーズじゃがまる 麦茶	
07 金	御飯 夏野菜ハンバーグ ツナコーンサラダ コンソメスープ	467.9(405.7) 18.7(15.4) 12.9(10.4)	米、片栗粉、三温糖、油 そうめん	ツナ油漬缶 豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ ホールトマト缶詰、きゅうり にんじん、ズッキーニ、トマト なす、黄ピーマン、万能ねぎ 焼きのり、しょうが、ブルー	めんつゆ、ケチャップ しょうゆ コンソメ、食塩、白こしょう	ブルー	そうめん 麦茶	
08 土	焼きそば オレンジ 麦茶	283.3(221.1) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、あおのり				
10 月	御飯 はんぺんエビカツ 五目納豆 味噌汁(かぶ・ブロッコリー)	463.3(400.5) 22.0(18.2) 13.9(12.9)	米、油、片栗粉 マヨネーズ パン粉、小麦粉	ヨーグルト 納豆、米みそ えび、しらす干し はんぺん	かぶ、もも缶、みかん缶 バナナ、ブロッコリー にんじん、かぶ・葉 オクラ、モロヘイヤ	中濃ソース、めんつゆ しょうゆ、食塩	茹人参	フルーツヨーグルト 麦茶	
11 火	麦御飯 茄子の豚バラ巻き ひじき煮 味噌汁(ねぎ・かぼちゃ)	469.3(426.2) 15.4(16.6) 19.6(20.7)	米、押麦、三温糖、油 すりごま	チーズ、米みそ、油揚げ かつお節 豚肉	かぼちゃ、トマト、きゅうり ねぎ、なす、レタス、もやし 板こんにやく、にんじん しいたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩	ベビーチーズ	冷やし 麦茶	
12 水	食パン ポークピカタ きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え ソーセージカレースープ	513.2(411.2) 22.9(19.8) 23.2(19.4)	じゃがいも、マヨネーズ ごま 食パン、小麦粉	バター、粉チーズ、豆乳 ちくわ、卵 魚肉ソーセージ、豚肉	とうもろこし、きゅうり たまねぎ、レタス、にんじん キャベツ、コーン缶、パセリ	ケチャップ、食塩、しょうゆ カレー粉、白こしょう	豆乳	とうもろこし 麦茶	園外保育
13 木	御飯 焼きビーフン 厚揚げ煮 卵スープ	505.2(482.5) 19.4(20.1) 16.8(18.6)	米、ビーフン、三温糖 油、ごま油 小麦粉	厚揚げ 豚ひき肉、豚肉 卵	もやし、にら、キャベツ ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、しょうが にんにく、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩 和風だし、白こしょう	牛乳	チヂミ風 麦茶	園外保育
14 金	御飯(雑穀入り) 鶏のレモン焼き トマトもやしのサラダ マカロニスープ	340.0(271.8) 16.9(13.5) 6.1(5.0)	米、油、ごま油、ごま マカロニ	鶏肉、ゼラチン ベーコン	大豆もやし、たまねぎ レタス、トマト、きゅうり もも缶、みかん缶、にんじん ねぎ、しょうが、レモン果汁 りしりこんぶ、きゅうり	しょうゆ、酢、食塩	きゅうり漬け	カルピスゼリー 麦茶	諸費納入日
15 土	冷やしきつねうどん すいか 麦茶	230.5(191.0) 7.1(6.0) 2.8(2.6)	三温糖 ゆでうどん	油揚げ	すいか、きゅうり、万能ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、みりん			
18 火	麦御飯 豆腐のチャンブルー トマトとツナのサラダ 味噌汁(モロヘイヤ・えのき)	499.2(417.1) 19.0(16.6) 25.0(21.1)	米、マヨネーズ、押麦 油、ごま油 パイシート	牛乳、木綿豆腐、ツナ 米みそ 豚肉、ハム 卵	レタス、トマト、大豆もやし ズッキーニ、こまつな えのきたけ、モロヘイヤ にんじん	しょうゆ、食塩、白こしょう	茹人参	ハムワッサン 牛乳	
19 水	チャーハン パンパンジー わかめスープ	480.0(429.8) 18.0(18.7) 15.5(16.9)	米、ごま油、ごま 油、砂糖 焼きそば麺	鶏むね肉、チーズ、米みそ チャーシュー 卵 なんと	きゅうり、キャベツ、たまねぎ 大豆もやし、ねぎ、しいたけ わかめ、あおのり	しょうゆ、食塩、白こしょう	ベビーチーズ	焼きそば 麦茶	
20 木	御飯 塩じゃが キャベツの千草漬 味噌汁(油揚げ・豆腐)	388.4(342.1) 8.5(7.4) 10.9(8.9)	じゃがいも、米、砂糖、油	木綿豆腐、米みそ、油揚げ 豚肉	みかん缶、キャベツ たまねぎ、きゅうり、にんにく かんでん、しそ、ブルー	食塩、黒こしょう	ブルー	みかん寒 麦茶	避難訓練
21 金	御飯(雑穀入り) 茄子と鶏肉のボン酢炒め シルバーサラダ 中華スープ	567.6(448.5) 22.4(17.9) 30.0(24.0)	米、はるさめ、マヨネーズ ごま油、片栗粉、三温糖 春巻きの皮	鶏もも肉、チーズ、かつお節 豚肉、ハム しらす干し	なす、きゅうり、キャベツ あさつき、赤ピーマン 黄ピーマン、万能ねぎ ピーマン、りしりこんぶ わかめ、きゅうり	中華だし、しょうゆ 食塩、白こしょう	きゅうり漬け	カルシウムせんべい 麦茶	
22 土	ベーコンピラフ オレンジ 麦茶	289.2(241.7) 5.7(4.8) 5.5(4.4)	米、油	ベーコン	たまねぎ、オレンジ、コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉			
24 月	麦御飯 あじのマリネ ナポリタン コンソメコーンスープ	528.5(455.3) 17.3(14.9) 15.0(12.4)	米、白玉粉、油、押麦 片栗粉、三温糖 オリーブ油 スパゲティ	あじ、絹ごし豆腐 シャウエッセン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり もも缶、みかん缶 黄ピーマン ピーマン、にんじん、コーン ブルー	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、白こしょう ウスターソース	ブルー	フルーツ白玉 麦茶	
25 火	冷やし中華 粉ふき芋 ベビーチーズ	524.9(447.0) 19.1(16.5) 11.0(9.9) 1.9(1.7)	じゃがいも、米、油 中華麺	チーズ 卵、ハム	きゅうり、しそ、パセリ にんじん	食塩、こしょう	茹人参	ゆかりおにぎり 麦茶	
26 水	御飯 鶏肉と南瓜のカレー炒め フレンチスパ チンゲン菜のスープ	660.6(422.4) 24.6(16.6) 23.5(17.1)	米、マヨネーズ、油 コッペパン サラスパ	牛乳、鶏もも肉、ツナ ハム	かぼちゃ、にんじん たまねぎきゅうり チンゲンサイ、にんにく きゅうり	しょうゆ、酢、カレー粉 食塩 白こしょう	きゅうり漬け	ツナサンド 牛乳	
27 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい かみかみサラダ すいか 味噌汁(茄子・人参)	473.7(399.1) 16.7(13.9) 11.8(9.1)	米、氷糖みつ、片栗粉 じゃがいも しゅうまいの皮 アスパラギンビス	アイスクリーム、米みそ いしか かつお節 豚ひき肉	すいか、レタス、たまねぎ きゅうり、にんじん、なす しょうが、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩	蒸しじゃがいも	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
28 金	御飯 チンジャオロース 五目豆煮 味噌汁(みょうが・ねぎ)	485.7(450.0) 21.2(20.4) 18.6(18.8)	米、三温糖、油 ごま油 焼き麩	牛乳、だいず、米みそ バター、牛乳 豚肉 ちくわ	もやし、ピーマン、たけのこ (ゆで)、ごぼう、にんじん、ねぎ、みょうが	しょうゆ、みりん 和風だし、食塩 中華だし、食塩	牛乳	麩ラスク 麦茶	お泊り保育
29 土	おにぎり 味噌汁(キャベツ・豆苗) バナナ	249.6(214.3) 5.4(4.7) 0.9(0.8)	米	米みそ	バナナ、キャベツ トウモロコシ、焼きのり				
31 月	御飯 マグロの竜田揚げ 胡瓜ピクルス 味噌汁(トマト・たまご)	567.7(473.8) 24.1(20.1) 20.1(17.0)	米、油、砂糖、片栗粉 三温糖、ごま油、オリーブ油 ホットケーキ粉	牛乳、まぐろ ヨーグルト、米みそ 卵	きゅうり、こまつな、トマト にんにく、しょうが、にんじん	しょうゆ、酢、みりん	茹人参	ヨーグルトケーキ 牛乳	

※献立は都合により変更する事があります。