

令和5年

7月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 マリービス ケット	ガーリックライス 切り干しサラダ 豆スープ	米 人参 玉葱 ビーマン ベーコン にんにく 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 ごま油 大豆 玉葱 トマト	牛乳 かりんとう ウエハース		426 kcal 12.2 g	500 kcal 14.8 g
3	月	麦茶 ヨーグルト (ブルーベリー)	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 味噌汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 蒟蒻 わかめ しらす キャベツ きゅうり 酢 えのき ねぎ	イチゴミルク マカロニきなこ	牛乳 ミラフル マカロニ きなこ	496 kcal 20.8 g	593 kcal 25.2 g
4	火	牛乳 バナナ	バターロール タンダリーチキン カラフルサラダ ポトフスープ	鶏もも ヨーグルト 生姜 カレー粉 コーン 赤ピーマン 枝豆 きゅうり 酢 人参 玉葱 じゃが芋	麦茶 中華おこわおむすび	米 もち米 ごぼう しらす 人参 グリンピース 海苔	443 kcal 20 g	426 kcal 19.9 g
5	水	牛乳 オレンジ	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 鉄骨サラダ すまし汁	豚もも 茄子 玉葱 人参 ごま油 ひじき しらす きゅうり 酢 ごま油 切り干し大根 かまぼこ わかめ	牛乳 蒸しとうもろこし		455 kcal 20.8 g	561 kcal 27 g
6	木	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 トマトサラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり チーズ 酢 玉葱 舞茸	牛乳 焼きそばパン	コッパン 中華麺 キャベツ もやし 粉末ソース	438 kcal 17.8 g	528 kcal 22.1 g
7	金	牛乳 バナナ	ちらし寿司 おくらとかまぼこののり和え 七夕そうめん汁	米 すしのこ 酢 蒟蒻 ごぼう たけのこ 人参 れんこん いんげん でんぶ きざみのり 卵 オクラ きゅうり かまぼこ のり もやし かつお節 そうめん ねぎ 人参	牛乳 七夕ゼリー 星食べよ		453 kcal 16.3 g	430 kcal 15.0 g
8	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティ・きこり風 ポテトサラダ オレンジ	スパゲッティ ツナ しめじ えのき 玉葱 トマト 缶 グリンピース じゃがいも きゅうり 人参 酢	麦茶 カップヨーグルト カルテツいわしおかき		326 kcal 14.0 g	366 kcal 15.7 g
10	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	食パン 鮭のサラダソースがけ かぼちゃサラダ 冬瓜スープ	食パン バター 鮭 薄力粉 きゅうり セロリ トマト 玉葱 黄ピーマン 酢 かぼちゃ きゅうり 冬瓜 しめじ	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ 海苔	336 kcal 16.7 g	413 kcal 22.5 g
11	火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ 具だくさん味噌汁	鶏手羽元 ねぎ 生姜 酢 オクラ もやし 人参 いらごま じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう すりごま	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	436 kcal 20 g	439 kcal 19.3 g
12	水	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ 豚汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま 酢 豚もも 大根 人参 ねぎ こんにゃく	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	627 kcal 24.0 g	658 kcal 24.5 g
13	木	麦茶 りんご	夏野菜カレー キャベツサラダ バナナ	米 鶏もも トマト なす 玉葱 ビーマン 南瓜 カレールウ にんにく キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 にゅうめん	ひやむぎ かまぼこ えのき ねぎ	449 kcal 12.7 g	532 kcal 16 g
14	金	牛乳 オレンジ	ごはん マーボー茄子 春雨サラダ ニラ卵スープ	絹豆腐 豚ひき肉 玉葱 茄子 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 卵 ニラ	牛乳 ココアワッフル カルテツいわしおかき		503 kcal 19.1 g	494 kcal 18.1 g
15	土	麦茶 マリービス ケット	チキンライス コーンブロッコリー オニオンスープ	米 ささみ バター 玉葱 コーン ブロッコリー コーン 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナツ		406 kcal 16.6 g	477 kcal 20.1 g