

7 月 献 立 表



竜之口保育園(一般)

2023年07月

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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歳未満	3歳以上
1 15	土	スパゲティミートソース、オレンジ	スパゲティ、ケチャップ	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、マッシュ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	424	436
3	月	魚の南蛮漬け、とうがんのみそ汁、トマト、ご飯	米、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、とうがんと、にんじん、ピーマン、ねぎ、○かんでん(粉)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○きなこ寒天	452	495
4 18	火	鶏肉のごまみそ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、もも缶、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○脱脂粉乳、○バター、しらす干し、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	もも缶、きゅうり、もやし、○干しぶどう、カットわかめ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ヨーグルトスキムケーキ	477	551
5 19	水	マーボーなす、ナムル、焼きししゃも、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ししゃも、赤みそ、○凍り豆腐、○バター、ごま、しょうゆ、◎牛乳	なす、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、○こまつな、赤ピーマン、○にんじん、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビタミンクッキー	525	582
6 20	木	うま煮、キャベツのしらす和え、おくら納豆、ご飯	米、○ロールパン、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、納豆、○スライスチーズ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	にんじん、キャベツ、○パイン缶、こまつな、たけのこ(水煮缶)、しめじ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、オクラ、ほしり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズパインサンド	535	599
7	金	とうもろこしご飯、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁	米、干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、きはだまぐろ、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○セタゼリー	421	451
21	金	夏野菜の豆乳ミートグラタン、コーンとウィンナーのスープ、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、ケチャップ、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○アイスクリーム、調製豆乳、豚ひき肉、ウィンナー、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、キャベツ、なす、こまつな、コーン(冷凍)、	◎ビスケット、◎牛乳、○牛乳、○アイスクリーム	518	575
8 22	土	ぶっかけうどん、磯あえ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、干しいたけ、刻みこんぶ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	457	481
10 24	月	豚肉の生姜炒め、みそ汁、小魚三杯酢、トマト、ご飯	米、○小麦粉、○ながいも、○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○木綿豆腐、○ちくわ、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、トマト、○キャベツ、えのきたけ、にんじん、○葉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、○刻みこんぶ、しょうが、○あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○お好み焼き	496	551
11 25	火	ハヤシライス、グリーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パーム油、ハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、トマト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	527	565
12 26	水	コーンコロッケ、ツナサラダ、トマト、ご飯	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ	497	552
13 27	木	グリルチキン、ラタトゥイユ、手作りふりかけ、すいか、ご飯	米、○食パン、じゃがいも、ケチャップ、米粉、○マーガリン、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○つぶしあん(砂糖添加)、ベーコン、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	すいか、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、トマトジュース缶、	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○小倉トースト	523	579
14 28	金	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨサラダ、ゆでとうもろこし、菜めし	米、○干しひやむぎ、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、○砂糖	○牛乳、メルルーサ、○油揚げ、○しょうゆ、ごま、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ひやむぎ	459	547
29	土	親子丼、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも、ごま油	○牛乳、卵、生揚げ、鶏もも肉、しょうゆ、ベーコン、ごま、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ、焼きのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	495	556
31	月	夏野菜のそぼろ煮、切り干し大根のごま酢和え、オレンジ、ご飯	米、じゃがいも、砂糖、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、しょう	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○小魚の甘辛、○ビスケット	534	595

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。