



7 月 献 立 表

2022年07月

竜之口保育園(一般)

日付		献立名	材料名			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	金	魚のカレーじょうゆ焼き、 ごぼうのごまマヨサラダ、 生パイン、ご飯	米、じゃがいも、○小麦 粉、○砂糖、○マーガ リン・ソフトタイプ、マヨネー ズ(スプレッド)、砂糖	○牛乳、○卵、○脱脂 粉乳、ごま、しょうゆ、 ○牛乳	バイナッブル、にんじん、 ○トマトジュース缶(食塩 無添加)、ごぼう、キャベ ツ、きゅうり	○牛乳、○フルー チェ、○牛乳、○ト マト蒸しパン	519	590
2 16	土	中華丼、ジャーマンポテト	米、じゃがいも、ごま 油、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ベーコン、しょう ゆ、○牛乳	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン(冷凍)、たけ のこ(ゆで)、しいたけ、黒 きくらげ、しょうが	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	466	535
4	月	鶏ごぼう汁、きゅうりとわか めの酢の物、焼きししゃ も、ご飯	米、じゃがいも、油、焼 ふ(車ふ)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、生揚げ、ししゃも、米 みそ(淡色辛みそ)、しら す干し、いわし(煮干し)、 しょうゆ、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、に んじん、もやし、ごぼう、 しめじ、葉ねぎ、カット わかめ	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○スー パークップパニラ	532	590
5 19	火	ドライカレー、夏野菜のカ ラフルサラダ、メロン	米、○砂糖、ケチャッ プ、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、蒸し大豆、粉 チーズ、ごま、しょうゆ、 ○牛乳	たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、マスカ メロン、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、 ○みかん缶、○にんじん、きゅうり、 ピーマン、とうもろこし(冷凍)、赤ピー マン、○かんてん(粉)、しょうが	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○にん じんゼリー	507	548
6 20	水	うま煮、キャベツのしらす 和え、おくら納豆、ご飯	米、じゃがいも、○小麦 粉、板こんにゃく、○砂 糖、砂糖、油	○牛乳、和牛(もも)、納豆、さ つま揚げ、○ヨーグルト(無 糖)、○卵、○脱脂粉乳、○ バター、しょうゆ、しらす干し、 いわし(煮干し)、かつお節、 ○牛乳	キャベツ、にんじん、こま つな、たけのこ(水煮 缶)、しめじ、ごぼう、オク ラ、○干しぶどう、いんげ ん、ほしのり	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ヨー グルトスキムケーキ	569	642
7	木	魚の竜田揚げ、和風サラ ダ、天の川そうめん汁、と うもろこしご飯	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、きゅうり、にん じん、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	419	449
8	金	肉団子のケチャップ煮、 はりはりサラダ、とうがんの 豆乳汁、ご飯	米、○食パン、○マヨ ネーズ、ケチャップ、片 栗粉、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、調製豆乳、生揚げ、 かまぼこ、米みそ(淡色辛み そ)、白みそ、○しらす干し、 いわし(煮干し)、しょうゆ、○ ごま、ごま、○牛乳	とうがん、たまねぎ、にん じん、きゅうり、切り干しだ いこん、ピーマン、しめ じ、葉ねぎ、しょうが、○あ おのり	○牛乳、○一口ゼ リー、○牛乳、○ご まじゃこトースト	493	598
9 23	土	スパゲティミートソース、パ ナナ	スパゲティー、ケチャッ プ	○牛乳、豚ひき肉、○ 牛乳	たまねぎ、バナナ、ホール トマト缶詰、にんじん、な す、ピーマン	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	411	416
11	月	コーンフ레이크チキン、か ぼちゃのみそ汁、小魚三 杯酢、トマト、ご飯	米、コーンフ레이크、小 麦粉、マヨネーズ、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、し ょうゆ、いわし(煮干し)、 ○牛乳	トマト、かぼちゃ、えの きたけ、にんじん	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	520	580
12 26	火	マーボーなす、ナムル、 きゅうりのスープ、ご飯	米、○わらび餅粉、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、 油、ごま油	○牛乳、生揚げ、○牛 乳、豚ひき肉、赤み そ、○きな粉、ごま、 しょうゆ	にんじん、きゅうり、なす、も やし、キャベツ、たまねぎ、え のきたけ、葉ねぎ、赤ピーマ ン、黒きくらげ、干しいた け、しょうが	○牛乳、○フルー チェ、○牛乳、○わ らび餅	549	623
13	水	ぶっかけうどん、磯あえ、 もも缶	干しうどん、○米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 油揚げ、しょうゆ、しらす干 し、ごま、○とろけるチーズ、 ○かつお節、○しょうゆ、○ ごま、○牛乳	キャベツ、もも缶、にん じん、こまつな、干しし いたけ、刻みこんぶ、 あおのり	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○おか かチーズおにぎり	528	563
14 28	木	夏野菜の豆乳ミートグラ タン、コーンとウインナーの スープ、オレンジ、ご飯	米、○小麦粉、ケ チャップ、マカロニ・ス パゲティー、○砂糖、 片栗粉、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひ き肉、ウインナー、○卵、 ○凍り豆腐、○バター、 しょうゆ、○牛乳	オレンジ・ネーブル、たま ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にん じん、コーン(冷凍)、なす、 ほうれんそう、ピーマン、○こ まつな、○にんじん	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビタミ ンクッキー	530	590
21	木	グリルチキン、ラタウイ ユ、すいか、ご飯	米、○干しひやむぎ、 米粉、油、○砂糖、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、○油揚げ、ベー コン、○しょうゆ、○牛 乳	すいか、たまねぎ、なす、ト マト、かぼちゃ、にんじん、ト マトジュース缶、ズッキーニ、黄 ピーマン、ピーマン、○にん じん、○葉ねぎ	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ひや むぎ	520	574
22	金	魚の南蛮漬け、はりはりサ ラダ、とうがんの豆乳汁、 ご飯	米、○食パン、○マヨ ネーズ、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	○牛乳、さくら、調製豆乳、 生揚げ、かまぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、しょうゆ、白 みそ、○しらす干し、いわし (煮干し)、○ごま、ごま、○牛 乳	とうがん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、切り干 しだいこん、ピーマン、 葉ねぎ、○あおのり	○牛乳、○一口ゼ リー、○牛乳、○ご まじゃこトースト	527	632
25	月	豚肉のピカタ、かぼちゃの みそ汁、小魚三杯酢、ト マト、ご飯	米、○小麦粉、○なが いも、小麦粉、オリーブ 油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、卵、 油揚げ、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)、○かつお節、○牛乳、 しょうゆ	トマト、○キャベツ、かぼ ちゃ、えのきたけ、にんじ ん、○葉ねぎ、○刻みこ んぶ、○あおのり	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○お好 み焼き	548	636
27	水	コーンコロッケ、野菜のツ ナサラダ、もやしとウイン ナーのソテー、ご飯	じゃがいも、米、油、パ ン粉、小麦粉	○牛乳、鶏ひき肉、ウ インナー、ツナ油漬 缶、しょうゆ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、も やし、きゅうり、にんじ ん、コーン(冷凍)	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	543	609
29	金	魚のみそマヨネーズ焼 き、とうがんサラダ、パナ ナ、ご飯	米、○食パン、マヨ ネーズ、○砂糖、マカ ロニ、油、砂糖	○牛乳、ベにさけ、○ 生クリーム、ハム、米み そ(淡色辛みそ)、ご ま、○牛乳	バナナ、とうがん、○もも 缶(黄桃)、○パイン缶、 にんじん、ピーマン、たま ねぎ、きゅうり、コーン缶	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○フ ルーツサンド	548	610
30	土	カレーうどん、もも缶	干しうどん、パーモンド カレー(甘口)、片栗 粉、油	○牛乳、豚肉(もも)、油 揚げ、しょうゆ、いわし (煮干し)、○牛乳	もも缶、たまねぎ、な す、にんじん、しめじ、 ねぎ	○牛乳、○ビスケッ ト、○牛乳、○ビス ケット	481	504

※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。