



7月 献立表



★今月のおたんじょう会★
7月26日(火)

<旬の食材>
おくら、なす、ズッキーニ、とうがんと
とうもろこし、ピーマン、パプリカ
メロン、すいか、パイナップル



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食				
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの							
1	22	金	牛乳 味しらべ	味噌豚汁、すまし汁 冬瓜のそぼろ煮、オレンジ	茹でとうもろこし 牛乳	豚肉、鶏挽肉、牛乳	米、サラダ油、小町麴 砂糖、片栗粉	玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、冬瓜 人参、グリーンピース、オレンジ、とうもろこし	E	465	kcal	E	492	kcal	そぼろおにぎり
									P	19.5	g	P	21.7	g	米、鶏ひき肉
									F	14.4	g	F	13.5	g	
									NaCl	1.3	g	NaCl	1.4	g	
2	30	土	牛乳 きな粉餅煎餅	チキンライス、野菜スープ ポテトのチーズ焼き、りんご	きな粉マカロニ 牛乳	鶏肉、チーズ、きな粉、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、サラダ油 マカロニ、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ えのき、ピーマン、パセリ、りんご	E	474	kcal	E	501	kcal	ジャムサンド
									P	17.1	g	P	17.9	g	
									F	15.1	g	F	14.1	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.2	g	
4	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、鶏の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮、オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	鶏肉、ちくわ、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、塩麴、砂糖、ホットケーキMix	小松菜、玉ねぎ、ひじき、人参 枝豆、オレンジ、	E	486	kcal	E	530	kcal	食パン イチゴジャム	
								P	21.2	g	P	23.7	g		
								F	14.9	g	F	14.9	g		
								NaCl	1.6	g	NaCl	1.9	g		
5	19	火	牛乳 マンナウエハース	夏野菜カレーライス キャベツサラダ、バナナ	水ようかん カルシウムウエハース 麦茶	豚肉、ささみ、こしあん	米、サラダ油、カレー粉、小麦粉 マヨドレ カルシウムウエハース	玉ねぎ、りんご、バナナ、生姜、にんにく トマト缶、ズッキーニ、南瓜、茄子 人参、キャベツ、きゅうり、粉寒天	E	548	kcal	E	591	kcal	おかかおにぎり
									P	15.8	g	P	16.6	g	
									F	16.2	g	F	15.6	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.2	g	
6	20	水	牛乳 クラッカー	ご飯、味噌汁、魚の和風チーズ焼き 南瓜のサラダ、りんご	お好み焼き 牛乳	油揚げ、たら、チーズ、鶏挽肉、牛乳	米、マヨドレ、小麦粉、サラダ油	茄子、玉ねぎ、青ネギ、南瓜、胡瓜、人参 レーズン、りんご、キャベツ	E	512	kcal	E	560	kcal	ツナおにぎり
									P	22.8	g	P	25.8	g	
									F	16.4	g	F	15.9	g	
									NaCl	1.5	g	NaCl	1.7	g	
8	21	木	牛乳 量たべよ	サラダうどん じゃが芋とウィンナーのソテー、バナナ	鮭とアスパラご飯 麦茶	鶏肉、ウィンナー、鮭フレーク	うどん、砂糖、じゃが芋、サラダ油 米、白こま	人参、胡瓜、もやし、玉ねぎ、パセリ バナナ、アスパラ	E	412	kcal	E	426	kcal	ホットケーキ
									P	14.3	g	P	14.2	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	10	g	F	7.7	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.2	g	
8	29	金	牛乳 味しらべ	スパゲッティボリタン、野菜スープ サイコロサラダ、りんご	枝豆コーンご飯 カリカリ小魚 麦茶	ウィンナー、粉チーズ、煮干し	スパゲティ、サラダ油、じゃが芋、マヨドレ 米、砂糖、白こま	玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ チンゲン菜、大根、胡瓜、りんご 枝豆、コーン	E	470	kcal	E	504	kcal	そぼろおにぎり
									P	14.7	g	P	15.2	g	
									F	12.8	g	F	11.5	g	
									NaCl	2	g	NaCl	2.4	g	
9	23	土	牛乳 きな粉餅煎餅	ビビンバ、味噌汁 大根とツナのサラダ、オレンジ	バナナ ココアウエハース 牛乳	豚挽き肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、白こま、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ココアウエハース	人参、もやし、にんにく、生姜、ほうれん草 コーン、白菜、しめじ、大根、胡瓜 オレンジ、バナナ	E	507	kcal	E	526	kcal	ジャムサンド
									P	20.8	g	P	22.6	g	
									F	17.7	g	F	16.7	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	1.9	g	
11	25	月	牛乳 アンパンマン煎餅	麦ごはん、味噌汁 あじの蒲焼、納豆サラダ、グレープフルーツ	サターアングダー 牛乳	絹豆腐、鰯、納豆、チーズ、牛乳	米、押し麦、片栗粉、サラダ油、砂糖 マヨドレ、ホットケーキMix、黒砂糖	ほうれん草、胡瓜、水菜、人参 グレープフルーツ	E	518	kcal	E	564	kcal	食パン イチゴジャム
									P	23.7	g	P	26.8	g	
									F	16.9	g	F	17.3	g	
									NaCl	1.7	g	NaCl	2	g	
12	火	牛乳 マンナウエハース	食パン、ミルクスープ、なすのミート焼 水菜とキャベツのサラダ、パイン	鮭とアスパラご飯 麦茶	ベーコン、牛乳、豚挽き肉 粉チーズ、鮭フレーク	食パン、サラダ油、マカロニ、パン粉 砂糖、米	ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、茄子 ケチャップ、水菜、キャベツ、人参 コーン、パイン、アスパラ	E	452	kcal	E	488	kcal	おかかおにぎり	
								P	19.3	g	P	21	g		
								F	11.6	g	F	10.3	g		
								NaCl	1.6	g	NaCl	2	g		
13	27	水	牛乳 クラッカー	ご飯、すまし汁、塩唐揚げ 胡瓜の味噌おかか和え、みかんヨーグルト	南瓜ミルクもち 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、スキムミルク 牛乳、きな粉	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	おくら、えのき、にんにく、生姜、胡瓜 大根、人参、みかん缶、南瓜	E	526	kcal	E	591	kcal	ツナおにぎり
									P	20.5	g	P	24.6	g	
									F	17.8	g	F	18.9	g	
									NaCl	1.1	g	NaCl	1.3	g	
14	28	木	牛乳 量たべよ	五目チャーハン、わかめスープ ツナの彩りサラダ、バナナ	マーマレードサンド 牛乳	豚挽き肉、なると、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、食パン	椎茸、長ねぎ、人参、わかめ、えのき 胡瓜、黄パプリカ、赤パプリカ バナナ、マーマレードジャム	E	442	kcal	E	471	kcal	ホットケーキ
									P	17.8	g	P	19.4	g	
									F	12.4	g	F	10.7	g	
									NaCl	1.5	g	NaCl	1.7	g	
15	金	牛乳 味しらべ	ご飯、味噌汁、レバニラ炒め ほうれん草のごま和え、オレンジ	ストロベリーヨーグルト ココアウエハース 麦茶	豚肉、豚レバー、ヨーグルト、スキムミルク	米、片栗粉、ごま油、砂糖 白こま、ココアウエハース	茄子、玉ねぎ、生姜、にんにく、もやし、にら 赤パプリカ、ほうれん草、キャベツ、人参 オレンジ、いちごジャム	E	431	kcal	E	442	kcal	そぼろおにぎり	
								P	18.3	g	P	19.7	g		
								F	11.9	g	F	9.6	g		
								NaCl	1.3	g	NaCl	1.5	g		
16	土	牛乳 きな粉餅煎餅	ご飯、味噌汁、筑前煮 かみかみサラダ、りんご	マシュマロおこし 牛乳	油揚げ、鶏肉、さつま揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、マシュマロ バター、コーンフレーク	玉ねぎ、里芋、椎茸、ごぼう、人参、れんこん グリーンピース、切干大根、胡瓜、りんご	E	525	kcal	E	569	kcal	ホットケーキ	
								P	18.7	g	P	20.1	g		
								F	16.9	g	F	16.1	g		
								NaCl	1.6	g	NaCl	1.9	g		
七夕	7	木	牛乳 量たべよ	七夕そうめん じゃが芋とウィンナーのソテー、メロン	お重さまクッキー 牛乳	鶏肉、錦糸卵、ウィンナー、スキムミルク きな粉、牛乳	そうめん、じゃが芋、砂糖 小麦粉、バター、サラダ油	おくら、トマト、人参、玉ねぎ パセリ、メロン	E	468	kcal	E	496	kcal	ホットケーキ
									P	15.5	g	P	15.9	g	
									F	18.9	g	F	18.9	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	1.8	g	
誕生日会	26	火	牛乳 マンナウエハース	ロールパンサンド、豆乳スープ フロッキーソテー、すいか	餃子の皮のアップルパイ 牛乳	豚挽き肉、ツナ、ベーコン、豆乳 ウィンナー、牛乳	ロールパン、サラダ油、カレー粉 マヨドレ、餃子の皮、砂糖	玉ねぎ、ケチャップ、ほうれん草、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、キャベツ、すいか りんご、胡瓜	E	533	kcal	E	620	kcal	おかかおにぎり
									P	20.1	g	P	23.3	g	
									F	24.2	g	F	27.1	g	
									NaCl	1.6	g	NaCl	2	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています（マヨドレ）
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。