



7月献立表



★今月のおたんじょう会★
7月24日(月)

<旬の食材>
おくら、なす、ズッキーニ、とうが
ん、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5年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	屋食	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	15	土	きな粉餅せんべい 牛乳	チキンライス、野菜スープ じゃがいもとウインナーのソテー、バナナ	わらび餅 牛乳	鶏肉、ウインナー、きな粉、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ケチャップ、グリーンピース キャベツ、えのき、パセリ、バナナ	E 500	kcal	E 535	kcal	
									P 16.1	g	P 16.6	g	
									F 16.1	g	F 15.4	g	
									NaCl 1.2	g	NaCl 1.3	g	
3	31	月	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の南部焼き 切り干し大根の煮物、オレンジ	ストロベリーヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	鶏肉、油揚げ、高野豆腐 ヨーグルト、スキムミルク	米、白ごま、黒ごま、砂糖 カルシウムウエハース	小松菜、玉ねぎ、切り干し大根、人参 グリーンピース、オレンジ、イチゴジャム	E 431	kcal	E 464	kcal	ジャムサンド
									P 18.9	g	P 21.4	g	
									F 13.8	g	F 13.3	g	
									NaCl 1.2	g	NaCl 1.4	g	
4	18	火	アンパンマン煎餅 牛乳	味噌豚丼、すまし汁 冬瓜のそぼろ煮、りんご	セサミドーナツ 牛乳	豚肉、厚揚げ、鶏挽肉、豆腐、牛乳	米、小町麦、サラダ油、砂糖、片栗粉 ホットケーキMix、黒ごま	玉ねぎ、チンゲン菜、白菜、冬瓜、人参 グリーンピース、りんご	E 538	kcal	E 580	kcal	おかかおにぎり
									P 18.8	g	P 20.1	g	
									F 18.4	g	F 18.6	g	
									NaCl 1.4	g	NaCl 1.6	g	
5	19	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、あじのかば焼き 納豆サラダ、バナナ	ひじき入りいもち 牛乳	油揚げ、あじ、納豆、チーズ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖 マヨドレ、じゃが芋	玉ねぎ、きゅうり、水菜、人参、バナナ、ひじ き	E 514	kcal	E 555	kcal	ツナおにぎり
									P 23.7	g	P 26.7	g	
									F 15.9	g	F 15.2	g	
									NaCl 1.7	g	NaCl 1.9	g	
6	20	木	星食べよ 牛乳	麦ごはんの夏野菜カレー 水菜とチーズのサラダ、オレンジ	シュガートースト 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	米、押し麦、サラダ油、カレー粉 小麦粉、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 トマト缶、ズッキーニ、南瓜、なす、人参 ケチャップ、水菜、キャベツ、オレンジ	E 544	kcal	E 595	kcal	ホットケーキ
									P 16.5	g	P 17.6	g	
									F 21	g	F 21.5	g	
									NaCl 1.4	g	NaCl 1.6	g	
7	21	金	カルシウムせんべ い牛乳	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ、バナナ	茹でトウモロコシ 牛乳	鶏肉、焼きちくわ、牛乳	うどん、白ごま、小麦粉、サラダ油、砂糖	人参、きゅうり、もやし、青のり バナナ、とうもろこし	E 414	kcal	E 434	kcal	そばろおにぎり
									P 17.4	g	P 18.5	g	
									F 12.8	g	F 12.4	g	
									NaCl 1.3	g	NaCl 1.5	g	
8	22	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ビビンバ丼、味噌汁 大根とツナのサラダ、オレンジ	黒ごまプリン 牛乳	豚挽き肉、ツナ、豆乳、牛乳	米、白ごま、ごま油、サラダ油、砂糖 小町麦、マヨドレ、黒ごま	人参、もやし、にんにく、玉ねぎ、生姜 コーン、ほうれん草、キャベツ、大根 きゅうり、オレンジ、粉寒天	E 482	kcal	E 513	kcal	
									P 20.2	g	P 22.5	g	
									F 17.9	g	F 17.2	g	
									NaCl 1.3	g	NaCl 1.5	g	
10月	25	火	10日マンナウエハース 25日アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き ブロッコリーの塩昆布和え、オレンジ	きなこ小豆蒸しパン 牛乳	さば、牛乳、きな粉、つぶあん	米、小町麦、ホットケーキMix サラダ油、砂糖	小松菜、ブロッコリー、もやし 人参、塩昆布、オレンジ	E 583	kcal	E 655	kcal	10日ジャムサンド
									P 23.2	g	P 26.1	g	
									F 22.2	g	F 23.9	g	
									NaCl 1.5	g	NaCl 1.7	g	
11	26	火	アンパンマン煎餅 牛乳	スパゲティナポリタン、ミルクスープ さつま芋サラダ、パイ	納豆おやき 牛乳	ウインナー、ベーコン、牛乳 納豆、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、さつま芋 マヨドレ、米、片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ほうれん草 きゅうり、人参、レーズン、パイ、小松菜	E 562	kcal	E 615	kcal	食パン、イチゴジャム
									P 18.9	g	P 19.8	g	
									F 16.9	g	F 17	g	
									NaCl 1.8	g	NaCl 2.1	g	
12	26	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、チキンカツ キャベツの味噌ドレッシング、りんご	ミルク寒天 ココアウエハース 麦茶	チキンカツ、牛乳	米、砂糖、ココアウエハース、サラダ油	おくら、小松菜、キャベツ、きゅうり 赤パプリカ、黄パプリカ、りんご 粉寒天、みかん缶	E 400	kcal	E 535	kcal	25日おかかおにぎり
									P 15.1	g	P 16	g	
									F 12.1	g	F 17	g	
									NaCl 1.2	g	NaCl 1.3	g	
13	27	木	星食べよ 牛乳	五目チャーハン、わかめスープ 春雨サラダ、バナナ	お好み焼き 牛乳	豚挽き肉、なると、ささみ、鶏挽肉、牛乳	米、春雨、マヨドレ、小麦粉、サラダ油、砂 糖	干し椎茸、長ねぎ、人参、わかめ キャベツ、きゅうり、バナナ	E 540	kcal	E 582	kcal	おかかおにぎり
									P 18.2	g	P 19.4	g	
									F 20.5	g	F 20.5	g	
									NaCl 1.6	g	NaCl 1.8	g	
14	28	金	カルシウムせんべ い牛乳	ご飯、味噌汁、魚の和風チーズ焼き カレー野菜炒め、マーメレードヨーグルト	カルシウム麦ラスク 牛乳	たら、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク 牛乳、粉チーズ	米、砂糖、サラダ油、カレー粉 小町麦、バター、白ごま	大根、小松菜、青ネギ、キャベツ、玉ねぎ 人参、コーン、マーメレード、青のり	E 480	kcal	E 519	kcal	米、花かつお
									P 24.7	g	P 27.3	g	
									F 14.2	g	F 14.4	g	
									NaCl 1.6	g	NaCl 1.9	g	
7月	29	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、筑前煮 かみかみサラダ、りんご	ごまおこし 牛乳	豆腐、鶏肉、さつま揚げ、牛乳	米、里芋、サラダ油、ごま油、砂糖 マシュマロ、バター、コーンフレーク 白ごま、黒ごま	玉ねぎ、干し椎茸、ごぼう、人参、れんこん グリーンピース、切り干し大根、きゅうり、りん ご	E 537	kcal	E 575	kcal	
									P 19.1	g	P 20.7	g	
									F 18.6	g	F 18.2	g	
									NaCl 1.6	g	NaCl 1.8	g	
お誕生 日会	7	金	カルシウムせんべ い牛乳	七夕そうめん ちくわの磯辺揚げ、すいか	お星さまクッキー 牛乳	鶏肉、ちくわ、スキムミルク、きな粉、牛乳	そうめん、小麦粉、サラダ油、バター、砂糖	おくら、トマト、コーン、人参、青のり、すい か	E 512	kcal	E 553	kcal	そばろおにぎり
									P 19.7	g	P 21.7	g	
									F 20.2	g	F 21.5	g	
									NaCl 1.7	g	NaCl 2	g	
24	月	マンナウエハース 牛乳	ミートソーススパゲティ、豆乳スープ ブロッコリーソテー、すいか	餃子の皮のアップルパイ 牛乳	豚挽き肉、鶏肉、ウインナー、豆乳、牛乳	スパゲティ、サラダ油、砂糖、餃子の皮	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、ケチャッ プ トマトピューレ、コーン、小松菜、ブロッコ リー もやし、すいか、りんご	E 514	kcal	E 579	kcal	ジャムサンド	
								P 21.9	g	P 24.6	g		
								F 18	g	F 18	g		
								NaCl 1.3	g	NaCl 1.5	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、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。