

令和4年7月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量
 エネルギー(kcal) 580 / 524
 たんぱく質(g) 21.8/20.6
 幼児 473/455
 乳児 17.7/18.6

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	ぶどうパン スープ(トマト、ズッキーニ、エリンギ) タンドリーポーク(豚ロース肉、玉葱、にんにく) ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、白ワイン) チーズサラダ(レタス、胡瓜、人参、QBBチーズ 粉チーズ)フレンチ グレープフルーツ	青のり焼きおにぎり (青のり、揚げ玉、鰹節 ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) がんとどきの煮物(がんとどき、鶏肉 人参、いんげん) 切干大根とハムのサラダ(切干大根 ハム、胡瓜、ごま油)和風	ごま蒸しパン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳、黒ごま)
2(土)	チキンピラフ(鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、バター) スープ(切干大根、水菜、ウインナー) コーンサラダ(キャベツ、コーン、春雨)エッグケア バナナ	キャラットケーキ (小麦粉、バター、卵 人参 ベーキングパウダー) 牛乳	3(日) ズッキーニの和風パスタ(スパゲティ ベーコン、ズッキーニ、茄子、しめじ にんにく) さつま芋のサラダ(さつま芋、人参 胡瓜)フレンチ	せんべい
4(月)	冷やし肉みそうどん(うどん、豚挽肉、葱、人参、椎茸 筍、胡瓜、生姜、片栗粉、みそ) キャベツの和風サラダ(キャベツ、人参、ちくわ)和風 バナナ 牛乳	五目いなり (鶏肉、油揚げ、ひじき 人参、干し椎茸 たくあん) 麦茶	ご飯 みそ汁(葱、茄子、油揚げ) 魚のホイル焼き(カジキ、コーン キャベツ、エッグケア、とろけるチーズ) なめこほうれん草のおろし和え (ほうれん草、なめこ、大根)	きな粉トースト (パン、きな粉 バター)
5(火)	ご飯 スープ(南瓜、玉葱、ごぼう) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) 貝柱と春雨のサラダ(レタス、貝柱、胡瓜、春雨) エッグケア オレンジ	メロンパン風トースト (食パン、バター、卵 グラニュー糖、小麦粉) 牛乳	麻婆茄子丼(木綿豆腐、豚挽肉 茄子、葱、人参、みそ、片栗粉) 中華スープ(卵、人参、ごま油) 甘酢和え(キャベツ、わかめ、胡瓜)	麻婆茄子丼
6(水)	黒糖パン スープ(白菜、人参、しめじ) 白身魚のチーズパン粉焼き(カレイ、卵、小麦粉 粉チーズ、パン粉、ケチャップ) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ パイナップル	汁ビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱 小松菜、人参、もやし 干し椎茸、生姜) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(キャベツ、玉葱) 鶏肉のにんにくバター醤油焼き (鶏肉、にんにく、バター) モロヘイヤともやしのお浸し (モロヘイヤ、もやし、人参)	ゆかりご飯
7(木)	七夕ちらし寿司(人参、絹さや、干し椎茸、かんぴょう 桜でんぶ、卵、オクラ、ハム) 清汁(筍、葱、わかめ) ごまみそ和え(チンゲン菜、人参、もやし、しめじ 油揚げ、白ごま、みそ) バナナ	天の川ケーキ (小麦粉、牛乳、豆腐 ココア、粉糖 ベーキングパウダー スターシュガー、アラザン) 牛乳	冷やし中華(生中華麺、焼豚、もやし トマト、胡瓜) じゃが芋のそぼろ煮(じゃが芋、鶏挽肉 人参)	冷やし中華
8(金)	ご飯 みそ汁(茄子、椎茸、豆苗) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉、ウスターソース 中濃ソース) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) オレンジ	桜海老のご飯おやき (桜海老、人参、万能葱 キャベツ、卵、鰹節 揚げ玉、黒ごま、小麦粉) 牛乳	チキンライス(鶏肉、人参、しめじ いんげん、バター) ポタージュ(玉葱、コーン、牛乳) サラダ(キャベツ、人参)フレンチ	チキンライス
9(土)	茄子のボロネーゼ(スパゲティ、鶏挽肉、玉葱 茄子、にんにく、ケチャップ、ウスターソース 粉チーズ) パプリカサラダ(キャベツ、胡瓜、赤パプリカ)フレンチ バナナ 牛乳	大根のみそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 麦茶	10(日) たらこバターチャーハン(甘塩たらこ レタス、卵、葱、バター) スープ(人参、えのき、コーン) パンサンスー(春雨、焼豚、もやし 胡瓜)和風	せんべい
11(月)	じゃこもろこしご飯(とうもろこし、じゃこ) みそ汁(もやし、厚揚げ、ニラ) 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝 グリーンピース) ゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり) グレープフルーツ	ビスケット (小麦粉、強力粉、バター 牛乳、メープルシロップ) 牛乳	鶏肉とキャベツのスパゲティ (スパゲティ、鶏肉、キャベツ、人参 えのき、にんにく) オリエンタルサラダ(レタス、トマト 胡瓜、ミックスビーンズ)フレンチ	鶏肉と キャベツの スパゲティ
12(火)	三色丼(鶏挽肉、卵、ほうれん草) スープ(はんぺん、えのき、葱) おなかサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、鰹節、醤油) エッグケア バナナ	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 牛乳	舞茸と塩昆布のご飯(舞茸、塩昆布) みそ汁(トマト、しめじ) 茄子の肉巻き(茄子、豚ロース肉 オイスターソース) オクラと豆腐のねばねばサラダ (オクラ、めかぶ、木綿豆腐)	舞茸と 塩昆布のご飯
13(水)	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし 葱、椎茸、白菜、鶏ガラ、生姜、にんにく、玉葱 干し椎茸、りんご) 金時豆の甘煮(金時豆) メロン 牛乳	杏仁豆腐 (寒天、牛乳、グラニュー糖 アーモンドエッセンス みかん、パイン) 麦茶	バターコーンライス(バター、コーン) スープ(キャベツ、人参) 鮭のムニエル(鮭、カレー粉、小麦粉 トマト、にんにく) 南瓜のチーズサラダ (南瓜、QBBチーズ)エッグケア	南瓜マフィン (南瓜、バター ベーキングパウダー 卵、小麦粉)
14(木)	ほうれん草パン スープ(コーン、水菜、かぶ) チキンのソテー(鶏肉、にんにく、バター) マカロニサラダ(マカロニ、ハム、キャベツ、人参 ブロッコリー)フレンチ グレープフルーツ	ナシゴレン (豚挽肉、桜海老、玉葱 にんにく、生姜 ケチャップ オイスターソース) 牛乳	ご飯 みそ汁(ズッキーニ、玉葱、油揚げ) はんぺんのふわふわボール (はんぺん、木綿豆腐、卵、片栗粉 コーン、ごま油) 水菜のサラダ(水菜、しめじ、玉葱)	ラスク (パン、バター グラニュー糖)
15(金)	ご飯 みそ汁(葱、大根、舞茸) カジキの玉葱ソースがけ(カジキ、玉葱、りんご 片栗粉) 小松菜の煮浸し(小松菜、もやし、しめじ、人参 油揚げ) オレンジ	利休まんじゅう (小麦粉、黒糖、重曹 小豆) 牛乳	シンガポールライス (鶏肉、葱、にんにく、生姜) スープ(ウインナー、じゃが芋、人参) 切干大根と貝柱のサラダ (切干大根、貝柱、人参)和風	シンガポール ライス

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	冷やしわかめうどん(うどん、ささみ、わかめ、葱、人参) じゃが芋のつや煮(じゃが芋) バナナ 牛乳	たらこトースト (食パン、甘塩たらこ、牛乳、エッグケア、刻みのり) 麦茶	17(日) ドライカレー(豚挽肉、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、カレールウ、ケチャップ) スープ(春雨、オクラ、コーン) ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、とろけるチーズ、エッグケア)	せんべい
18(月)	焼きそばパン(ドックパン、蒸中華麺、豚肉、人参、キャベツ、中濃ソース、エッグケア) スープ(豆もやし、エリンギ、ツナ) 小松菜としめじのソテー (小松菜、しめじ、コーン、バター)	せんべい		
19(火)	ご飯 スープ(しめじ、ブロッコリー、人参) 鮭の葱みそ焼き(鮭、葱、みそ) ひじきの煮物(切干大根、人参、水煮大豆、ひじき、油揚げ) グレープフルーツ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	キャロットライス(人参) スープ(えのき、白菜、葱) 茄子と挽肉のチーズ焼き(茄子、豚挽肉、人参、にんにく、ホールトマト、ケチャップ、とろけるチーズ) ブロッコリーと卵のサラダ (ブロッコリー、卵、胡瓜)フレンチ	メープル チーズトースト (パン、とろけるチーズ、メープルシロップ)
20(水)	鶏挽肉ときのこのスパゲティー(スパゲティー、鶏挽肉、小松菜、エリンギ、舞茸、玉葱、人参、にんにく) アスパラのポテトサラダ(じゃが芋、アスパラ、人参、コーン)フレンチ バナナ 牛乳	海老ピラフ (海老、人参、玉葱、ピーマン、黄パプリカ、バター、オリーブ油) 麦茶	ひじきチャーハン(ハム、ひじき、玉葱、アスパラ、にんにく、生姜) スープ(はんぺん、きくらげ、コーン) 胡瓜のごま油炒め (胡瓜、ごま油、白ごま)	ひじきチャーハン
21(木)	夏野菜カレーライス(豚肉、玉葱、トマト、ズッキーニ、茄子、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、生姜、カレールウ、小麦粉、バター、ケチャップ) 福神漬 かぶの酢の物(かぶ、かぶの葉、わかめ) すいか 牛乳	レモンケーキ (小麦粉、バター、卵、ベーキングパウダー、アーモンドプードル、レモン) 麦茶	ご飯 清汁(絹さや、人参、麩) 鶏肉のみそ照り焼き(鶏肉、みそ) 春雨サラダ (春雨、人参、胡瓜、ごま油)和風	焼きおにぎり (ごま油)
22(金)	ご飯 みそ汁(油揚げ、ほうれん草、ごぼう) 南瓜入りハンバーグ(豚挽肉、パン粉、卵、玉葱、南瓜、ケチャップ、白ワイン、中濃ソース) 梅ドレッシングサラダ(キャベツ、人参、胡瓜、梅干し) オレンジ	ホットク (強力粉、白玉粉、ドライイースト、とろけるチーズ) 牛乳	茶飯 みそ汁(玉葱、ベーコン) 鰯マリネ(鰯、片栗粉、揚げ油、玉葱、人参、ピーマン、白ワイン) じゃが芋とちくわの和え物 (じゃが芋、ちくわ、いんげん、鰹節)	カラメルバナナ マフィン (バナナ、卵、ベーキングパウダー、グラニュー糖、小麦粉、牛乳、バター)
23(土)	鶏塩丼(鶏肉、玉葱、人参、えのき、いんげん、白滝) スープ(貝柱、水菜、葱) 切干大根のバリバリサラダ(切干大根、人参、胡瓜、ひじき、みそ)エッグケア バナナ	スイートポテト (さつま芋、卵、バター、牛乳、黒ごま) 牛乳	24(日) クロックムッシュ風サンド(食パン、ハム、スライスチーズ、卵、牛乳) スープ(じゃが芋、アスパラ、玉葱) キャベツのさつと煮(キャベツ、コーン、バター)	せんべい
25(月)	海鮮あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、玉葱、絹さや、海老、貝柱、片栗粉) ごぼうサラダ(ごぼう、大根、人参、胡瓜)エッグケア オレンジ 牛乳	蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳、レーズン、ベーキングパウダー) 麦茶	ご飯 みそ汁(わかめ、大根、白菜) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) トマトと胡瓜の和え物(トマト、胡瓜)	のりおにぎり (焼きのり)
26(火)	ご飯 スープ(春雨、チンゲン菜、きくらげ) 鶏肉の甘辛煮(鶏肉、にんにく、生姜) ナムル(小松菜、もやし、人参、ごま油) りんご	トマトのそうめん (そうめん、ツナ、トマト、トマトジュース、大葉) 牛乳	ハヤシライス(豚肉、マッシュルーム、玉葱、じゃが芋、ハヤシルウ) キャロットラペ(人参、レーズン)フレンチ	ハヤシライス
27(水)	わかめご飯(炊き込みわかめ) みそ汁(南瓜、玉葱、エリンギ) 鯖の焼き浸し(鯖) オクラサラダ(レタス、オクラ、胡瓜、人参)和風 グレープフルーツ	黒ごまミルクプリン (牛乳、ゼラチン、黒ねりごま、バニラエッセンス) 牛乳	ピーマンの肉みそ丼(豚挽肉、葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、みそ、刻みのり) スープ(クリームコーン、きくらげ、葱) かぶの浅漬(かぶ、かぶの葉、生姜)	ピーマンの肉みそ丼
28(木)	焼豚サンド(食パン、焼豚、レタス、エッグケア) モロヘイヤのスープ(モロヘイヤ、玉葱、トマト、にんにく) アスパラサラダ(キャベツ、アスパラ、赤パプリカ、胡瓜)フレンチ バナナ	なめ茸おにぎり (たくあん、なめ茸) 牛乳	ふりかけご飯(鰹節、桜海老) みそ汁(高野豆腐、茄子) チキンのごま焼き(鶏肉、エッグケア、白ごま、黒ごま) レタスとちくわのサラダ(レタス、ちくわ、焼きのり、ごま油)和風	ふりかけご飯
29(金)	だし丼(胡瓜、オクラ、めかぶ、しらす、挽き割り納豆、大葉、鰹節) みそ汁(なめこ、葱、豆腐) 焼豚と白菜のごま酢和え(焼豚、白菜、人参、白ごま) グレープフルーツ	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 牛乳	卵とじうどん(うどん、鶏肉、卵、葱、人参、ほうれん草) ブロッコリーのガーリック炒め (ブロッコリー、にんにく)	塩昆布おにぎり (塩昆布)
30(土)	ツナチャーハン(ツナ、もやし、小松菜、人参、にんにく、生姜、ごま油) スープ(セロリ、玉葱) トマトサラダ(レタス、トマト、胡瓜)和風 バナナ	カップピザまん (小麦粉、牛乳、ハム、玉葱、コーン、人参、ケチャップ、とろけるチーズ、ベーキングパウダー) 牛乳	31(日) 冷やしたぬきうどん(うどん、鶏肉、揚げ玉、かまぼこ、胡瓜、刻みのり) 南瓜と小松菜のごま和え (南瓜、小松菜、黒ごま)	せんべい