

令和5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) 589 /527
 たんぱく質(g) 22.1/20.2 幼児 乳児
 509/466 19.1/18.7

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(土)	ごぼうチャーハン(ごぼう、鶏肉、人参、ひじき 万能葱、にんにく、ごま油) スープ(トマト、貝柱) ほうれん草のなめ茸和え (ほうれん草、人参、なめ茸) バナナ	紅茶のシフォンケーキ (小麦粉、卵、牛乳、紅茶) 牛乳	2(日) 豆腐のドライカレー(木綿豆腐、豚挽肉 れんこん、玉葱、カレールウ) 豆スープ(いんげん、ミックスビーンズ) ブロッコリーのフレンチサラダ (ブロッコリー、キャベツ、胡瓜)	せんべい
3(月)	トマトスパゲティ (スパゲティ、鶏肉、玉葱、しめじ、小松菜、トマト にんにく、ホールトマト、オリーブ油) ズッキーニのサラダ (レタス、人参、ズッキーニ)フレンチ オレンジ 牛乳	お好み焼き風ご飯 (キャベツ、ハム、人参 卵、小麦粉、青のり お好みソース) 麦茶	鱈の蒲焼き丼 (鱈、生姜、刻みのり、小麦粉) みそ汁(ひじき、葱) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜)	鱈の蒲焼き丼
4(火)	わかめご飯(炊き込みわかめ) みそ汁(じゃが芋、椎茸、油揚げ) 野菜炒め(豚肉、チンゲン菜、もやし、人参、しめじ オイスターソース) パリパリサラダ(キャベツ、胡瓜、人参、コーン ワンタンの皮、揚げ油)和風 りんご	あんこホットク (強力粉、白玉粉、小豆 ドライイースト) 牛乳	ご飯 スープ(キャベツ、トマト) 中華風ピカタ(鶏肉、小麦粉、卵、葱 ごま油) 南蛮漬け(大根、胡瓜)	メープルトースト (パン メープルシロップ)
5(水)	ほうれん草パン スープ(黄パプリカ、人参) 魚のチーズパン粉焼き (カレイ、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、ケチャップ) きのこソテー(しめじ、えのき、チンゲン菜、バター) グレープフルーツ	ひじきの混ぜご飯 (豚挽肉、ひじき、葱 ちくわ、生姜) 牛乳	梅しそご飯(大葉、梅干し) みそ汁(大根、玉葱) 納豆入り卵焼き(卵、挽き割り納豆 ほうれん草) 人参しりしり(人参、白ごま)	梅しそご飯
6(木)	ご飯 スープ(小松菜、玉葱、エリンギ) 鶏肉の葱みそ焼き(鶏肉、葱、みそ) 大根と厚揚げの煮物(大根、人参、ひじき、厚揚げ) バナナ	ラスク (食パン、バター グラニュー糖) 牛乳	かき玉うどん(うどん、豚肉、卵、ニラ、葱 しめじ) マゼドアンサラダ(さつま芋、人参、胡瓜) エッグケア	かき玉うどん
7(金)	七夕ちらし寿司(ハム、人参、絹さや、干し椎茸 かんぴょう、桜でんぶ、卵、オクラ) 清汁(葱、わかめ) みそ和え(チンゲン菜、もやし、人参、油揚げ、みそ) オレンジ	夜空ゼリー (ゼラチン、カルピス、寒天 ぶどうジュース、みかん グラニュー糖) せんべい 牛乳	ご飯 とろみスープ(オクラ、きくらげ、片栗粉) 鶏肉の青のり焼き(鶏肉、青のり エッグケア) ピーマンのお浸し(ピーマン、エリンギ)	鶏肉の 青のり焼き丼
8(土)	みそラーメン (生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ、もやし にんにく、生姜、みそ) さつま芋のレモン煮(さつま芋、レモン汁) バナナ 牛乳	炊き込みご飯 (ベーコン、しめじ、人参) 麦茶	9(日) 他人丼(豚肉、卵、玉葱、人参、椎茸) みそ汁(高野豆腐、しめじ) 切干大根の酢サラダ(切干大根、胡瓜 人参、白ごま)	せんべい
10(月)	そうめん (そうめん、ささみ、人参、葱、オクラ、トマト) 白菜と胡瓜の塩昆布和え (白菜、胡瓜、塩昆布) グレープフルーツ 牛乳	深川めし (あさり、人参、万能葱 生姜) 麦茶	ご飯 みそ汁(茄子、わかめ) 白身魚のおろし煮(カレイ、大根、片栗粉) えのきナムル(チンゲン菜、えのき もやし、ごま油)	バナナケーキ (バナナ、小麦粉 バター、卵 ベーキングパウダー)
11(火)	タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、にんにく ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉) スープ(きくらげ、白菜) サラダ(キャベツ、人参、胡瓜)和風 パイナップル	ココアロールケーキ (小麦粉、卵、ココア バター、牛乳 生クリーム) 牛乳	冷やし中華(生中華麺、ハム、胡瓜 トマト、卵、白ごま、練りごま、生姜) 金時豆の甘煮(金時豆)	コーントースト (パン、コーン エッグケア)
12(水)	ご飯 みそ汁(ちくわ、ごぼう) カジキの醤油ソテー(カジキ、醤油、バター) もやしのチャンプルー (もやし、人参、椎茸、木綿豆腐、絹さや、ハム) バナナ	きな粉ミルク寒天 (牛乳、寒天、グラニュー糖 黒糖、きな粉) 牛乳	焼き鶏丼 (鶏肉、キャベツ、片栗粉、刻みのり) みそ汁(椎茸、万能葱) めかぶ和え(めかぶ、かぶ、かぶの葉)	焼き鶏丼
13(木)	ロールパン スープ(えのき、さつま芋) スパニッシュオムレツ (卵、ウインナー、じゃが芋、QBBチーズ、トマト、玉葱 牛乳、ケチャップ) ブロッコリーサラダ(キャベツ、ブロッコリー、人参) フレンチ りんご	鮭茶漬け (甘塩鮭、万能葱 刻みのり) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) 清汁(はんぺん、葱、きくらげ) ピーマンの肉詰め(ピーマン、豚挽肉 玉葱、卵、パン粉、片栗粉、ケチャップ) オクラの酢の物(オクラ、大根、胡瓜)	塩昆布ご飯
14(金)	チキンピラフ(鶏肉、ピーマン、人参、玉葱、バター) スープ(赤パプリカ、貝柱) みかんサラダ(レタス、胡瓜、みかん)フレンチ オレンジ	クロックムッシュ (食パン、卵、牛乳、ハム スライスチーズ、バター) 牛乳	ご飯 スープ(えのき、人参) ツナじゃが(ツナ、じゃが芋、人参、玉葱 グリーンピース) ブロッコリーのエッグケア炒め (ブロッコリー、オイスターソース エッグケア、ごま油)	ツナおにぎり (ツナ エッグケア)
15(土)	チンジャオロース丼(豚肉、ピーマン、赤パプリカ もやし、筍、オイスターソース、片栗粉) スープ(豆腐、ひじき) コールスロー(キャベツ、胡瓜、人参)エッグケア バナナ	シュークリーム (小麦粉、牛乳、バター 生クリーム、卵) 牛乳	16(日) ホットドック(ロールパン、ウインナー 胡瓜、ケチャップ、エッグケア) スープ(玉葱、アスパラ、にんにく) グリーンサラダ(レタス、胡瓜)和風	せんべい

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(月)	ガパオ風ライス(鶏挽肉、玉葱、黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン、にんにく、オイスターソース、中濃ソース、バジル) スープ(コーン、小松菜) キャベツのさっと煮(キャベツ、人参、バター)	せんべい		
18(火)	ご飯 豆乳スープ(南瓜、エリンギ、豆乳) 豚肉のにんにくみそ焼き(豚ロース肉、にんにく、みそ) ささみの煮浸し(小松菜、もやし、ささみ) オレンジ	鶏だし雑炊 (鶏肉、レタス、人参、葱、片栗粉、押麦、鶏ガラ) 牛乳	かき揚げ丼(玉葱、桜海老、アスパラ、小麦粉、卵、揚げ油) みそ汁(なめこ、じゃが芋) 胡瓜の梅和え(胡瓜、梅干し)	かき揚げ丼
19(水)	冷やしきつねうどん (うどん、鶏肉、油揚げ、人参、葱、ほうれん草) なます(大根、人参) バナナ 牛乳	なめ茸おにぎり (たくあん、なめ茸) 麦茶	ご飯 カレースープ(玉葱、しめじ、ベーコン、カレー粉、牛乳) 鮭のホイル焼き(鮭、しめじ、えのき、バター) 貝柱サラダ(レタス、貝柱、胡瓜)和風	きな粉トースト (パン、きな粉、グラニュー糖、バター)
20(木)	夏野菜カレーライス(豚肉、玉葱、人参、茄子、黄パプリカ、ズッキーニ、にんにく、生姜、ケチャップ、カレールウ、小麦粉、バター、ローリエ) 福神漬 ヨーグルトサラダ (キャベツ、胡瓜、パイン缶、ヨーグルト)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	南瓜のスコーン (小麦粉、卵、牛乳、南瓜、ベーキングパウダー、バター、カッテージチーズ、メープルシロップ) 麦茶	レタスチャーハン(鶏肉、レタス、葱、にんにく、生姜、ごま油) 卵スープ(卵、片栗粉) 春雨の和え物(春雨、ハム、胡瓜)	レタス チャーハン
21(金)	ご飯 スープ(クリームコーン、椎茸、片栗粉) ユーリンチー (鶏肉、葱、にんにく、生姜、ごま油、揚げ油、片栗粉) 三色ナムル(もやし、小松菜、人参、白ごま、ごま油) りんご	照焼きツナトースト (食パン、ツナ、エッグケア、刻みのり) 牛乳	ミートソーススパゲティ(スパゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、白ワイン、小麦粉、バター、粉チーズ、ローリエ) ツナと切干大根のサラダ (切干大根、ツナ、人参、胡瓜、レモン汁)和風	ミートソース スパゲティ
22(土)	チャーハン(焼豚、なると、葱、人参、玉葱、コーン、にんにく、生姜) スープ(白菜、しめじ) もやし炒め (もやし、人参、キャベツ、オイスターソース) バナナ	マフィン (小麦粉、卵、バター、牛乳、ベーキングパウダー) 牛乳	23(日) 冷やしわかめうどん(うどん、ささみ、わかめ、葱、ほうれん草、揚げ玉) 厚揚げのそぼろあん(厚揚げ、豚挽肉、生姜、片栗粉)	せんべい
24(月)	ご飯 清汁(かまぼこ、葱) 鶏肉の生姜焼き(鶏肉、生姜、白ワイン、玉葱) 酢の物(大根、胡瓜、人参) オレンジ	りんごのパウンドケーキ (小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー、りんご) 牛乳	炊き込みご飯(ごぼう、舞茸、絹さや) みそ汁(玉葱、油揚げ) オクラの肉巻き(豚ロース肉、オクラ、片栗粉) チンゲン菜炒め(チンゲン菜、桜海老)	炊き込みご飯
25(火)	塩焼きそば(蒸中華麺、豚肉、もやし、キャベツ、ニラ、人参、玉葱、塩焼きそばソース) 納豆オクラサラダ (挽き割り納豆、レタス、オクラ、人参)和風 グレープフルーツ 牛乳	チヂミ (小麦粉、玉葱、ニラ、人参、ごま油、片栗粉、とろけるチーズ) 麦茶	メキシカンピラフ(鶏肉、玉葱、黄パプリカ、ピーマン、にんにく、生姜、ケチャップ、カレー粉) スープ(オクラ、切干大根) マカロニサラダ(マカロニ、胡瓜、人参) フレンチ	メキシカンピラフ
26(水)	ご飯 みそ汁(卵、万能葱) レバーのごまソース絡め(レバー、生姜、ケチャップ、中濃ソース、白ごま、片栗粉、牛乳、揚げ油) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ) バナナ	焼きとうもろこし (とうもろこし) 牛乳	冷やしジャージャー麺(生中華麺、豚挽肉、葱、人参、筍、胡瓜、生姜、みそ) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、ちくわ)エッグケア	冷やし ジャージャー麺
27(木)	かぼちゃパン スープ(えのき、豆苗) 鮭のレモンソースがけ(鮭、レモン汁、バター) パプリカサラダ(キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ) 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(豆腐、葱) 筑前煮(鶏肉、人参、れんこん、ごぼう) おろし和え(白菜、人参、大根)	抹茶マフィン (小麦粉、抹茶、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー)
28(金)	中華丼(豚肉、海老、白菜、玉葱、人参、椎茸、いんげん、きくらげ、生姜、片栗粉) スープ(アスパラ、エリンギ) オクラのお浸し(小松菜、人参、オクラ) りんご	ミルク蒸しパン (小麦粉、牛乳、練乳、ベーキングパウダー、バニラエッセンス) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) スープ(きくらげ、小松菜) 魚の野菜あんかけ(カジキ、玉葱、椎茸、人参、片栗粉) れんこんの甘辛煮(れんこん)	ゆかりご飯
29(土)	鶏塩うどん (うどん、鶏肉、白菜、えのき、人参、葱) 茄子と胡瓜の浅漬(茄子、胡瓜、生姜) バナナ 牛乳	芋餅 (じゃが芋、片栗粉) 麦茶	30(日) HOTサンド(食パン、ハム、スライスチーズ、エッグケア) スープ(コーン、トマト、しめじ) 彩りサラダ(じゃが芋、卵、人参、アスパラ)フレンチ	せんべい
31(月)	ご飯 みそ汁(小松菜、わかめ) 和風春巻き(切干大根、人参、油揚げ、ひじき、片栗粉、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油) ゆかり和え(キャベツ、胡瓜、ゆかり) グレープフルーツ	ほうれん草マフィン (小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、ほうれん草、QBBチーズ) 牛乳	麻婆茄子丼(鶏挽肉、木綿豆腐、茄子、ピーマン、みそ、片栗粉、ごま油) スープ(春雨、もやし、白ごま) 大根サラダ(ひじき、人参、胡瓜、大根)和風	麻婆茄子丼