



# 令和5年7月給食献立予定表



水巻第一保育所

日	曜日	献立名				材料名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力とどなるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	土	ごはん (麦飯)	親子丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉、卵、かまぼこ、豆腐 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、干し椎茸 水菜、なめこ、ネギ、バナナ	炒め油、三温糖	だし汁、濃口醤油、薄口醤油 みりん、酒、みそ	エネルギー 355kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.1g 炭水化物 30.1g 塩分 1.8g
3	月	ごはん (麦飯)	カレー スパサラ らっきょう	りんご蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、ロースハム、牛乳、卵 スキムミルク	玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、きゅうり ホールコーン、らっきょう りんご	じゃが芋、サラスパ 薄力粉、三温糖	カレールー、シチュールー マヨネーズ、薄口醤油 ベーキングパウダー、水	エネルギー 316kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 44.8g 塩分 2.1g
4	火	ごはん (のり)	焼き魚 もやしと青梗菜の和え物 たぬき汁 オレンジ	ポテトチップス スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鮭、鰹節、さつま揚げ 油揚げ、牛乳、スキムミルク	キャベツ、もやし チンゲン菜、人参、生姜 えのき、白ネギ、オレンジ	つきこんにやく、じゃが芋 揚げ油	薄口醤油、酒、濃口醤油 塩、だし汁、水	エネルギー 191kcal たんぱく質 20.4g 脂質 4.0g 炭水化物 22.6g 塩分 1.2g
5	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き 小松菜コールスローサラダ みそ汁	あんずジャムクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース、牛乳、卵 スキムミルク	玉ねぎ、生姜、ネギ、小松菜 キャベツ、人参、ホールコーン レモン汁、かぼちゃ、なめこ 水菜、ワカメ、あんずジャム	炒め油、三温糖、油、薄力粉 マーガリン	濃口醤油、みりん、酒、酢 塩、だし汁、みそ、水	エネルギー 309kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.1g 炭水化物 32.7g 塩分 1.5g
6	木	ごはん (のり)	魚の竜田揚げ きゅうりとえのきの梅肉和え むらも汁 オレンジ	とうもろこし 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯖、白身魚、豆腐、卵、牛乳	生姜、きゅうり、えのき、人参 梅干し、玉ねぎ、白ネギ オレンジ、とうもろこし	片栗粉、揚げ油、三温糖	濃口醤油、酒、みりん、酢 薄口醤油、塩、だし汁	エネルギー 296kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.9g 炭水化物 27.3g 塩分 1.1g
7	金	ごはん (ふりかけ)	ミートローフ ツナ入りポテトサラダ 七草すまし汁 オレンジ	七草ゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	牛ひき肉、豚ひき肉 シーチキン、かまぼこ、牛乳 カルピス	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、オクラ、ホールコーン ネギ、オレンジ、粉寒天 ぶどうジュース みかん缶、パン缶	パン粉、じゃが芋 麵(そうめん)、三温糖	薄口醤油、ケチャップ マヨネーズ、塩、だし汁 濃口醤油、水	エネルギー 212kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.0g 炭水化物 21.5g 塩分 1.4g
8	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やしうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉、卵、牛乳	人参、ワカメ、さやいんげん ネギ、バナナ	麵(うどん)、白ごま、三温糖	ふりかけ(手作り) 濃口醤油、みりん、酒 だし汁	エネルギー 353kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.8g 炭水化物 44.4g 塩分 1.4g
10	月	ごはん (のり)	魚のみそ煮 野菜のお浸し けんちん汁 オレンジ	じゃがもちーず 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鯖、白身魚、鰹節、厚揚げ 牛乳、ピザ用チーズ	生姜、キャベツ、小松菜 人参、もやし、ごぼう 白ネギ、オレンジ	三温糖、つきこんにやく じゃが芋、片栗粉	だし汁、みそ、酒 濃口醤油、みりん 薄口醤油、塩	エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5g 炭水化物 28.0g 塩分 1.6g
11	火	ごはん (ふりかけ)	チンジャオロース風炒め物 きゅうりのナムル 春雨スープ	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、鶏肉、牛乳、黄粉 スキムミルク	ピーマン、人参、パプリカ エリンギ、きゅうり、玉ねぎ チンゲン菜、えのき	じゃが芋、片栗粉、三温糖 ごま油、白ごま、春雨 薄力粉、上新粉、油	お好み焼きソース 濃口醤油、薄口醤油 みりん、酢、塩、酒、水	エネルギー 225kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.5g 炭水化物 29.0g 塩分 1.7g
12	水	ごはん	とうもろこしご飯、唐揚げ ミートボール、ウインナー ナポリタン、和風サラダ すまし汁、すいか	アプリコットケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉、ひき肉、ウインナー ベーコン、じゃこ、牛乳、卵 生クリーム、スキムミルク	とうもろこし、生姜、玉ねぎ 人参、ピーマン、キャベツ きゅうり、もやし、水菜、ワカメ すいか、あんずジャム	米、片栗粉、揚げ油、パン粉 三温糖、スパゲッティ、油 白ごま、鮭、薄力粉 マーガリン	塩、酒、濃口醤油 薄口醤油、みりん お好み焼きソース、ケチャップ トマトピューレ、酢、だし汁 ベーキングパウダー、水	エネルギー 683kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.4g 炭水化物 87.7g 塩分 3.0g
13	木	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き 油揚げと水菜のサラダ みそ汁 オレンジ	黒ごまスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚、ピザ用チーズ 油揚げ、豆腐、牛乳、卵 スキムミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン ホールコーン、水菜、キャベツ レモン汁、もやし、なめこ ネギ、ワカメ、オレンジ	油、三温糖、薄力粉 マーガリン、黒ごま	ケチャップ、濃口醤油、みりん 酒、酢、塩、だし汁、みそ ベーキングパウダー、水	エネルギー 346kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.0g 炭水化物 32.4g 塩分 1.8g
14	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の梅みそ焼き じゃが芋きんぴら 厚揚げの生姜スープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豚肉、厚揚げ、牛乳 スキムミルク	梅干し、人参、さやいんげん 小松菜、白ネギ、生姜 バナナ、りんご、みかん缶	じゃが芋、糸こんにやく、油 三温糖、白ごま、春雨	酒、薄口醤油、みそ みりん、濃口醤油、塩 だし汁	エネルギー 238kcal たんぱく質 15.8g 脂質 10.1g 炭水化物 23.1g 塩分 1.5g
15	土	おにぎり (ふりかけ)	ツナの和風スパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	シーチキン、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ えのき、ネギ、刻みのみり バナナ	スパゲッティ、油	ふりかけ(手作り)、塩 濃口醤油、酒	エネルギー 413kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.8g 炭水化物 58.8g 塩分 1.3g
18	火	ごはん (のり)	すり身のふんわり焼き 青菜の塩昆布和え 枝豆 みそ汁	うみのおやき 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	魚のすり身、豆腐、油揚げ 牛乳、じゃこ	チンゲン菜、人参、きくらげ キャベツ、ほうれん草 小松菜、塩昆布、枝豆 玉ねぎ、なす、ネギ ワカメ、ひじき	片栗粉、三温糖、薄力粉	濃口醤油、だし汁、みそ 薄口醤油、塩	エネルギー 191kcal たんぱく質 10.4g 脂質 3.6g 炭水化物 31.1g 塩分 1.3g
19	水	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 納豆 みそ汁 オレンジ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉、キッズ納豆、牛乳、卵 スキムミルク	玉ねぎ、人参、さやいんげん 干し椎茸、なめこ、水菜 ワカメ、オレンジ	じゃが芋、糸こんにやく 三温糖、麵(そうめん)、薄力粉 マーガリン	だし汁、濃口醤油、みりん 酒、みそ、水	エネルギー 269kcal たんぱく質 17.8g 脂質 7.1g 炭水化物 38.1g 塩分 1.6g
20	木	手作りパン (レーズン)	シチュー 大豆サラダ	焼きおにぎり (じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆、ロースハム 牛乳、じゃこ	レーズン、玉ねぎ、人参 しめじ、グリーンピース、きゅうり	じゃが芋、米	シチュールー、マヨネーズ 薄口醤油	エネルギー 249kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.6g 炭水化物 36.8g 塩分 1.7g
21	金	ごはん (ふりかけ)	おからの炒り煮 焼きししゃも みそ汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	おから、油揚げ、ししゃも 牛乳、スキムミルク、卵	ごぼう、人参、ピーマン 干し椎茸、玉ねぎ、えのき 小松菜、ネギ、オレンジ かぼちゃ	三温糖、じゃが芋、強力粉 薄力粉、揚げ油	鶏肉、だし汁、濃口醤油 みりん、酒、みそ ベーキングパウダー、水	エネルギー 290kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.5g 炭水化物 37.2g 塩分 1.5g
22	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	ロースハム、卵、牛乳	トマト、きゅうり、もやし 干し椎茸、バナナ	麵(冷やし中華)、三温糖 ごま油	ふりかけ(手作り) 濃口醤油、酒、酢	エネルギー 348kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.9g 炭水化物 45.3g 塩分 1.3g
24	月	ごはん (ふりかけ)	和風豆腐ハンバーグ ほうれん草のきのこ和え みそ汁	バナナの米粉蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、卵、油揚げ 牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ネギ ほうれん草、しめじ、えのき なす、なめこ、水菜、ワカメ バナナ	パン粉、片栗粉、三温糖 白ごま、油、米粉	薄口醤油、だし汁 濃口醤油、みりん、酒、みそ ベーキングパウダー、水	エネルギー 259kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 炭水化物 32.6g 塩分 1.4g
25	火	ごはん (ふりかけ)	田舎風オムレツ 人参サラダ 夏野菜スープ	とうもろこし 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、卵、ロースハム ウインナー、牛乳	玉ねぎ、しめじ、人参、水菜 ホールコーン、トマト キャベツ、とうもろこし	じゃが芋、三温糖、白ごま 油	乾燥パセリ、塩、酒、酢	エネルギー 214kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.7g 炭水化物 24.9g 塩分 1.1g
26	水	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ ひじきと野菜のサラダ かき玉汁 オレンジ	かぼちゃポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	大豆、豚肉、卵、牛乳 スキムミルク	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ひじき ホールコーン、ワカメ、ネギ オレンジ、かぼちゃ	じゃが芋、三温糖、油 片栗粉、薄力粉	ケチャップ、トマトピューレ 薄口醤油、酢、濃口醤油 塩、だし汁、水	エネルギー 254kcal たんぱく質 16.9g 脂質 7.2g 炭水化物 34.5g 塩分 1.2g
27	木	ごはん (のり)	魚のカレーパン粉焼き フレンチサラダ かぼちゃのスープ	塩チーズクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、牛乳 ピザ用チーズ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、人参 ホールコーン、かぼちゃ 玉ねぎ、水菜	薄力粉、パン粉、油 三温糖、マーガリン	酒、塩、カレー粉 乾燥パセリ、酢、鶏肉 薄口醤油、水	エネルギー 296kcal たんぱく質 20.2g 脂質 9.5g 炭水化物 35.0g 塩分 1.9g
28	金	ごはん (ふりかけ)	レバーボール 春雨の酢物 すまし汁	高野豆腐のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏レバー、ロースハム 豆腐、牛乳、高野豆腐 豆乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、ホールコーン もやし、水菜、ワカメ	パン粉、揚げ油、春雨 三温糖、油	みそ、薄口醤油 濃口醤油、みりん ケチャップ、酢、だし汁 塩、水	エネルギー 352kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.2g 炭水化物 29.6g 塩分 1.5g
29	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ もやし、ピーマン、バナナ	麵(うどん)、炒め油	ふりかけ(手作り) 薄口醤油、焼きソバソース 塩	エネルギー 311kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.8g 炭水化物 42.4g 塩分 1.4g
31	月	ごはん (のり)	煮魚 ワカメの酢物、枝豆 みそ汁 オレンジ	ジャムのセクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚、油揚げ、牛乳 スキムミルク	生姜、きゅうり、ワカメ、人参 枝豆、玉ねぎ、なす、えのき ネギ、オレンジ、あんずジャム	三温糖、薄力粉、油	だし汁、みそ、酒 濃口醤油、みりん、酢 薄口醤油 ベーキングパウダー、塩、水	エネルギー 246kcal たんぱく質 19.6g 脂質 5.5g 炭水化物 31.4g 塩分 1.6g

## お知らせ

- ◆ 0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつきます。
- ◆ 手作りふりかけは、いじこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆ 栄養価表示は、3歳以上児の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
- ◆ 仕入れの都合により、材料が変更する場合があります。
- ※ その他、気になる献立・レシピなどがございましたら、いつでもお声掛け下さい。