

7月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー 1日分	三歳未満児 エネルギー 1日分
1 金	ご飯 カレイの野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え 白菜と豚肉の味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 水無月	・まがれい ・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・いりごま・薄力粉 ・三温糖・甘納豆(あずき)	・しょうが・にんじん・えのきたけ ・たまねぎ・青ピーマン ・ブロッコリー・はくさい・バナナ	493kcal 1.2g	433kcal 0.9g
4 月	ゆかりご飯 ミンチカツ 切干大根の煮物 じゃが芋とキャベツの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 レーズンスコーン	・ミンチカツ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・調合油	・ゆかり(ふりかけ)・切干しいたご ・にんじん・キャベツ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・レーズン	532kcal 1.7g	430kcal 1.2g
5 火	しょうが風味炊き込みご飯 鯖の塩焼き キャベツの彩りサラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 フライドポテト	・ぶたもも肉・さば ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・じゃがいも	・しょうが・生しいたけ・ぶなしめじ ・しそ・葉・キャベツ・きゅうり ・赤ピーマン・乾わかめ・青ねぎ ・バナナ	522kcal 1.8g	455kcal 1.4g
6 水	ご飯 豚肉となすの味噌炒め きゅうりとちりめん酢の物 麩としめじのすまし汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 サクランボゼリー カルシウムせん	・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・さつまいも ・せんべい	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・きゅうり ・カットわかめ・ぶなしめじ・青ねぎ ・サクランボフレッシュ	504kcal 1.1g	456kcal 0.9g
7 木	《七夕給食》 七夕そうめん 星形コロッケ 短冊サラダ すいか	牛乳 りんご 牛乳 七夕星のデザート ビスケット	・鶏系卵 ・星形コロッケ ・普通牛乳	・そうめん・三温糖・ごま油 ・七夕のデザート ・ビスケット	・ほうれんそう・にんじん・だいご ・にんじん・きゅうり・すいか ・りんご	553kcal 4.3g	461kcal 3.1g
8 金	ご飯 鮭のムニエル じゃが芋と鶏肉の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 茹でとうもろこし	・きんざけ・若鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・じゃがいも・三温糖	・にんじん・さやいんげん・なす ・たまねぎ・バナナ・スイートコーン	561kcal 1.7g	489kcal 1.2g
9 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
11 月	枝豆とじゃこのごはん 赤魚の煮つけ キャベツのごまネーズ和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ジャムサンド	・しらす干し・あかつお ・焼き竹輪・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・いりごま・食パン	・冷凍えだまめ・にんじん・なす ・しょうが・キャベツ・カットわかめ ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ ・いちごジャム	511kcal 2.1g	464kcal 1.6g
12 火	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 もやしとあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 マカロニきな粉	・若鶏もも肉・ゆで小豆缶詰 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油 ・マカロニ・スパゲティ・砂糖	・ブロッコリー・にんじん ・くりかぼちゃ・りよくとうもろし ・青ねぎ・りんご	540kcal 1.2g	448kcal 0.9g
13 水	ナン キーマカレー 三色野菜のごま和え オレンジ	牛乳 蒸しじゃが芋 牛乳 ゆかりおにぎり	・ぶたひき肉・普通牛乳	・ナン・調合油・カレールウ ・砂糖・いりごま・じゃがいも ・精白米	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマト・ごまつな・にんじん ・りよくとうもろし・オレンジ ・ゆかり(ふりかけ)	583kcal 2.4g	477kcal 1.8g
14 木	ひじきごはん あじの塩焼き 大根の煮物 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 豆腐ドーナツ	・あじ・油揚げ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・三温糖・薄力粉 ・調合油	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・だいごん・ごまつな・えのきたけ ・りんご	545kcal 1.7g	516kcal 1.3g
15 金	ご飯 チキンナゲット風 さつまいもとツナの煮物 なすと油揚げの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 ラスク(フランスパン)	・鶏ひき肉 ・まくら水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・薄力粉 ・砂糖・いりごま・食パン ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・にんじん・なす・バナナ	592kcal 1.7g	502kcal 1.2g
19 火	《食育の日》 ご飯 鮭の塩焼き 五目野菜煮 (赤こんにゃく入り) 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 キャロットケーキ	・きんざけ・若鶏もも肉 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・赤こんにゃく・砂糖 ・ビスケット ・ホットケーキミックス ・調合油	・だいごんの葉・ごぼう ・さやいんげん・ぶなしめじ ・カットわかめ・青ねぎ・にんじん	543kcal 1.6g	497kcal 1.4g
20 水	マーボーナス丼 トマトのおかか和え ヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 茹でとうもろこし	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・削り節・ソファール ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・砂糖 ・ごま油	・なす・たまねぎ・青ねぎ・しょうが ・トマト・きゅうり・レモン果汁 ・バナナ・スイートコーン	514kcal 0.8g	461kcal 0.7g
21 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 大根と小松菜の味噌汁 すいか	牛乳 ふかし芋 牛乳 チーズトースト	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・片栗粉・マヨネーズ ・さつまいも・食パン	・マーマレード・ブロッコリー ・にんじん・冷凍コーン・だいご ・ごまつな・長ねぎ・すいか	519kcal 1.7g	458kcal 1.3g
22 金	冷やしきつねうどん 変わり金平 バナナ	牛乳 りんご 牛乳 ひじきのコーンバターおにぎり	・油揚げ・ぶたもも肉 ・普通牛乳	・ゆでうどん・三温糖 ・しらたき・砂糖・精白米 ・無塩バター	・青ねぎ・ほうれんそう・にんじん ・ごぼう・にんじん・バナナ・りんご ・乾ひじき・コーン缶詰粒・長ねぎ	473kcal 1.7g	398kcal 1.3g
23 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			
25 月	じゃこ入りわかめごはん 白身魚のトマト煮 いんげんのごま和え 麩とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パインアップルケーキ	・しらす干し ・わかめご飯の素・たら ・グリーンピース ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・いりごま・三温糖 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・トマトケチャップ・さやいんげん ・カットわかめ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ ・パインアップル缶詰	535kcal 2.1g	468kcal 1.5g
26 火	ご飯 鶏肉のノルウェー風 ピーマンのツナ和え じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 バナナのヨーグルト和え	・若鶏もも肉 ・まくら油漬缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・いりごま・三温糖 ・じゃがいも・さつまいも	・トマトケチャップ・青ピーマン ・にんじん・たまねぎ・乾わかめ ・みかん缶詰・パインアップル缶詰 ・バナナ	598kcal 1.4g	511kcal 1.2g
27 水	ご飯 すき焼き風卵とし キャベツの彩りサラダ オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 いちごパフロア	・ぶたもも肉・焼き豆腐 ・鶏卵・普通牛乳	・精白米・しらたき・三温糖 ・いりごま・いちごパフロアの素	・たまねぎ・えのきたけ・はくさい ・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン ・乾わかめ・オレンジ・りんご	517kcal 1.1g	427kcal 0.8g
28 木	《お誕生日給食》 赤飯 手作りハンバーグ パンパンジーサラダ コンソメスープ	牛乳 蒸しじゃが芋 牛乳 ココアケーキ	・あずき・牛ひき肉 ・ぶたひき肉・鶏卵 ・若鶏ささ身・ロースハム ・普通牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・パン粉・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・レタス ・ごまつな・みかん缶詰	637kcal 1.5g	510kcal 1.1g
29 金	ご飯 鯖の味噌煮 大豆の五目煮 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 すいか ビスケット	・さば・淡色辛みそ ・大豆水煮缶詰・生揚げ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・生いも板こんにゃく・調合油 ・ビスケット	・しょうが・にんじん・ごぼう ・れんこん・さやいんげん・ごまつな ・えのきたけ・バナナ・すいか	574kcal 1.4g	489kcal 1.0g
30 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・せんべい ・ビスケット			

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこは、コッペパン、ビスケット、卵・小麦・乳が含まれていない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※毎週火曜日はお休みです。
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。