

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 豆腐とあけの味噌汁 | 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 もやしとあけの味噌汁 | 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。