

7月 給食献立表

令和 5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
3 月	ご飯 鯖の塩焼き いんげんのごま和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 キャロットケーキ	・さば・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・お子様せんべい ・ホットケーキミックス ・調合油	・さやいんげん・にんじん・なめこ ・青ねぎ	549kcal 1.4g	469kcal 1.3g
4 火	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ちくわときゅうりの胡麻和え お麩とキャベツの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ハニーパン	・ふたもも肉 ・淡色辛みそ・焼き竹輪 ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・さつまいも・食パン ・有塩バター・はちみつ	・なす・ごぼう・にんじん ・青ピーマン・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ	536kcal 1.9g	468kcal 1.5g
5 水	ごはん かわいひの煮付け 大豆サラダ 小松菜と生揚げの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パナナスコーン	・大豆水煮缶詰・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・調合油	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・冷凍コーン・ごまつな・長ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・バナナ	508kcal 1.6g	426kcal 1.2g
6 木	ミートスバゲティ ささ身とキャベツのサラダ すいか	牛乳 焼きポテト 牛乳 和風ツナおにぎり	・ふたひき肉 ・グリルヒース ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・まくら油漬缶詰	・マカロニ・スバゲティ ・有塩バター・マヨネーズ ・じゃがいも・精白米	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・みずな・レモン果汁 ・すいか・ごまつな	488kcal 1.6g	408kcal 1.2g
7 金	《七夕給食》 ちらしずし 星形ハンバーグ 短冊サラダ セタスープ	牛乳 星食べよ 牛乳 セタ星のデザート マリービスケット	・しらす干し ・蒸しかぼちゃ・凍り豆腐 ・グリルヒース・錦糸卵 ・てんぷ ・星形ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・そうめん・星たべよ ・セタのデザート・ビスケット	・にんじん・乾しいたけ・だいこん ・きゅうり・オクラ・冷凍コーン	622kcal 2.7g	577kcal 2.3g
8 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ		・お子様せんべい・星たべよ			
10 月	ゆかりふりかけ ごはん ミートボール 切干大根の煮物 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 あずき入り蒸しパン	・ミートボール・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳・ゆで小豆缶詰	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい ・ホットケーキミックス ・調合油	・ゆかり(ふりかけ)・切干しいたけ ・にんじん・えのきだけ・青ねぎ	520kcal 1.6g	468kcal 1.5g
11 火	ご飯 鮭キャベツカツ コーンとわかめのサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ジャムサンド	・鮭キャベツカツ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・マヨネーズ ・じゃがいも・食パン	・カットわかめ・たまねぎ ・冷凍コーン・キャベツ・青ねぎ ・にんじん・いちごジャム	520kcal 1.7g	432kcal 1.4g
12 水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 ふかし芋 牛乳 小松菜とベーコンのおにぎり	・ふたもも肉 ・焼き豆腐・なると ・しらす干し・普通牛乳 ・ベーコン	・精白米・しらたき・三温糖 ・さつまいも・ごま油 ・いりごま	・たまねぎ・青ねぎ・ほくさい ・生しいたけ・きゅうり ・カットわかめ・オレンジ・ごま	575kcal 1.7g	497kcal 1.4g
13 木	ごはん 赤魚の煮つけ 彩り大豆サラダ なすと玉ねぎの味噌汁 パナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 人参フレンチトースト	・あかつお・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・食パン・有塩バター	・しょうが・キャベツ・ミニトマト ・きゅうり・冷凍コーン・なす ・たまねぎ・バナナ ・冷凍くりかぼちゃ・にんじん	548kcal 1.8g	457kcal 1.3g
14 金	ご飯 手作りのハンバーグ ひじきの豆煮 キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 焼きポテト 牛乳 豆腐ドーナツ	・牛ひき肉・ふたひき肉 ・鶏卵・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・木綿豆腐	・精白米・パン粉・三温糖 ・じゃがいも・薄力粉・調合油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・にんじん・キャベツ ・ふなしめじ	632kcal 1.6g	510kcal 1.2g
18 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズトースト	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・精白米・片栗粉・なたね油 ・三温糖・お子様せんべい ・食パン	・マーマレード・カリフラワー ・フロッキー・キャベツ ・冷凍コーン・カットわかめ・青ねぎ	513kcal 2.1g	448kcal 1.8g
19 水	《食育の日給食》 ごはん 鮭の塩焼き 五目野菜煮(赤こんにゃく入) なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・赤こんにゃく ・三温糖・さつまいも	・だいこん・ごぼう・さやいんげん ・ふなしめじ・なす・たまねぎ ・乾ひじき・にんじん	572kcal 1.5g	490kcal 1.1g
20 木	マーボーナス丼 きゅうりとツナの酢の物 ソファール元氣ヨーグルト	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 レーズンスコーン	・ふたひき肉・淡色辛みそ ・まくら油漬缶詰 ・ソファール・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・片栗粉・三温糖 ・ごま油 ・ホットケーキミックス ・調合油	・なす・たまねぎ・青ねぎ・しょう ・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・冷凍くりかぼちゃ ・レーズン	630kcal 1.4g	505kcal 1.0g
21 金	わかめごはん アジのムニエル さつまいもとツナの煮物 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 みたらし団子	・わかめご飯の素・あじ ・まくら油漬缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・三温糖・白玉粉・三温糖 ・片栗粉	・ほうれんそう・ほくさい ・えのきだけ・にんじん	600kcal 1.5g	493kcal 1.2g
22 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
24 月	ごはん 鮭のカレー照り焼き キャベツときゅうりのごま酢和え じゃが芋とあげの味噌汁	牛乳 アンパンマンのせんべい 牛乳 水無月	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・いりごま・じゃがいも ・アンパンマンペビーせんべい ・甘納豆(あずき)	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・青ねぎ	493kcal 1.3g	417kcal 1.1g
25 火	ご飯 そうめん 竹輪の二色揚げ コーンサラダ	牛乳 蒸し人参 牛乳 ピザトースト	・錦糸卵・焼き竹輪 ・普通牛乳 ・チーズ	・精白米・そうめん・天ぷら粉 ・調合油・ごま油・いりごま ・食パン	・ほうれんそう・あおのり ・冷凍コーン・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・トマト	560kcal 4.0g	448kcal 2.9g
26 水	ごはん 鯖の味噌煮 フロッキーのごま和え 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 毎日トリプシヨーグルト 牛乳 カルシウムせん	・さば・淡色辛みそ ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳 ・毎日トリプシヨーグルト	・精白米・三温糖・片栗粉 ・いりごま・さつまいも ・カルシウムせんべい	・しょうが・フロッキー・にんじん ・青ねぎ	541kcal 1.2g	484kcal 0.9g
27 木	ポークカレー 大根とツナの和え物 チーズ	牛乳 星食べよ 牛乳 たい焼き	・ふたもも肉 ・まくら油漬缶詰 ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・マヨネーズ ・星たべよ・たい焼き	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・だいこん ・きゅうり・冷凍コーン	680kcal 2.6g	592kcal 2.2g
28 金	《お誕生日給食》 赤飯 エビフライ ポテトサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 蒸し人参 牛乳 おめでいちごのスティックケー 牛乳 キ	・あずき ・バナナエビフライ ・ローズハム・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま ・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ ・お米でイチゴのスティックケー	・きゅうり・レタス・だいこん ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	467kcal 0.9g	386kcal 0.7g
29 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
31 月	ご飯 豆腐の松風焼き 切干大根のうま煮 キャベツとあげの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ふかし芋	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・パン粉・三温糖 ・いりごま・冷凍さといも ・調合油・砂糖 ・お子様せんべい・さつまいも	・長ねぎ・にんじん・切干しいたけ ・さやえんどう・キャベツ・青ねぎ	538kcal 1.4g	467kcal 1.3g

※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・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれ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。

※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。