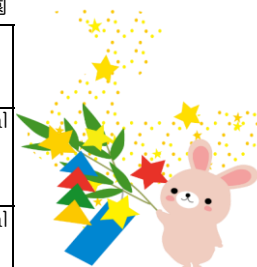


2023年7月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 土	スタミナ丼 キャベツのみそ汁 きゅうりピクルス くだもの	メーブルトースト 芋けんぴ くだもの 牛乳	市販菓子	米、さつまいも、食パン、砂糖、 メーブルシロップ、なたね油、三温 糖、ごま油、	牛乳、ぶた肉(ロース・赤肉)、 米みそ	バナナ、みかん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、しめじ、にら、ニン ニク、しょうが	541 kcal 19.2 g 10 g 1.4 g
3 31 月	ごはん お麩のみそ汁 かじきチャップ 揚げなすのみそ和え キャベツゆかり和え	レーズンスコーン 枝豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、なたね油、三温糖、 麩、押麦(七分つき)、きび(精白 粒)、あわもち	牛乳、かじき、豆乳、米みそ、 白すりごま	りんご、えだまめ、なす、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、干しぶどう、しめじ、ニ ンニク	552 kcal 20.2 g 20.5 g 1.8 g
4 18 火	ごはん ふりかけ じゃが芋のみそ汁 豚肉のごまだれ焼き きゅうりのツナサラダ	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	焼きいも	米、食パン、じゃがいも、なたね 油、押麦(七分つき)、三温糖、きび (精白粒)、あわもち、ごま油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、米 みそ、ツナ、白すりごま、にほ し粉、干しえび	メロン、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 いちごジャム、干しぶどう、にんじん、 ピーマン、ごまつな、切り干しだいこん、 カットわかめ、あおのり	568 kcal 18.2 g 20.8 g 2 g
5 19 水	ゆかりごはん きのこスープ 鶏のから揚げマーマレードソース ひじきのごまサラダ	ツナピラフおにぎり きゅうりスティック くだもの 麦茶	パンケーキ	米、なたね油、片栗粉、砂糖、押麦 (七分つき)、きび(精白粒)、あわ もち、白ねりごま	とり肉(若鶏もも・皮なし)、 ベーコン、ツナ、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)、白すり ごま	バナナ、マーマレード、きゅうり、キャベ ツ、たまねぎ、もやし、しめじ、えのきた け、えだまめ、にんじん、ひじき、こんぶ (だし用)、にんじん	506 kcal 16.9 g 14.8 g 1.9 g
6 20 木	ごはん 冬瓜のみそ汁 豆腐グラタン マカロニサラダ	じゃがのりもち せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	じゃがいも、米、片栗粉、マカロ ニ、なたね油、小麦粉、押麦(七分つ き)、なたね油、きび(精白粒)、あ わもち	牛乳、とうふ(焼き豆腐)、ぶた 肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛 みそ)	すいか、たまねぎ、ホールトマト(缶)、 とうがん、きゅうり、ピーマン、にんじ ん、なす、えのきたけ、セロリ、ニンニ ク、あおのり	524 kcal 17 g 14.7 g 1.8 g
7 21 金	わかめごはん セブ汁(7日) おくらのすまし汁(21日) 夏野菜のふわふわ揚げ 短冊サラダ(7日) 切干布ツナサラダ(21日)	フルーツキラキラ寒天(7日) フルーツ寒天(21日) ココロラスク 麦茶	パン	米、食パン、三温糖、干しそうめ ん、なたね油、片栗粉、押麦(七分つ き)、きび(精白粒)、あわもち	豆乳、たら、とうふ(木綿豆 腐)、ツナ	りんごジュース(果汁100%)、たまねぎ、だい こん、みかん(缶)、きゅうり、メロン、おくら、にん じん、いんげん、コン(冷凍)、かんでん(粉)、 カットわかめ、ひじき、こんぶ	506 kcal 15.9 g 12.6 g 2.1 g
8 22 土	ハムチャーハン わかめスープ きゅうりのさっぱりサラダ くだもの	パンケーキ せんべい くだもの 牛乳	市販菓子	米、小麦粉、メーブルシロップ、な たね油、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、ハム、豆乳	りんご、バナナ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、カッ トわかめ、こんぶ	571 kcal 14.0 g 12.9 g 1.5 g
10 24 月	ごはん なめこのみそ汁 鮭のパン粉焼き じゃが芋の彩りサラダ	ココロ揚げ 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、 パン粉、なたね油、押麦(七分つ き)、きび(精白粒)、あわもち	牛乳、さけ、とうふ(凍り豆 腐)、豆乳、米みそ、きなこ、 ハム、白いりごま	みかん、もやし、きゅうり、にんじん、な めこ、たまねぎ、ニンニク、カットわかめ	504 kcal 23.6 g 20 g 1.4 g
11 25 火	夏野菜カレー コーンスープ きゅうりピクルス	フレンチトースト 揚げマカロニ くだもの 牛乳	お好み焼き	米、食パン、マカロニ、小麦粉、な たね油	牛乳、豆乳、ぶた肉(小間切 れ)	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン (缶)、ホールトマト(缶)、にんじん、な す、きゅうり、ホールコーン(缶)、ピーマ ン、かぼちゃ、ニンニク、しょうが、こんぶ	567 kcal 16.1 g 18 g 1.7 g
12 26 水	ごはん モロヘイヤのみそ汁 あじのフライ コールスローサラダ トマト	オレンジゼリー とうもろこし くだもの 牛乳	フライドポテト	米、なたね油、小麦粉、パン粉、押 麦(七分つき)、きび(精白粒)、あ わもち	牛乳、あじ、米みそ	すいか、とうもろこし、オレンジジュース (果汁100%)、キャベツ、トマト、た まねぎ、モロヘイヤ、しめじ、にんじん、 きゅうり、かんでん(粉)	501 kcal 20.2 g 14.6 g 1.4 g
13 27 木	ゆかりごはん 切干大根のみそ汁 家常豆腐 おくらのおかか和え	スイート餃子 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、なたね油、三温糖、ぎょうざの 皮、押麦(七分つき)、なたね油、片 栗粉、三温糖、きび(精白粒)、あ わもち、ごま油	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、とう ふ(生揚げ)、油あげ、米みそ、 金時まめ、かつお節	バナナ、りんご、キャベツ、きゅうり、た まねぎ、おくら、にんじん、ピーマン、切 り干しだいこん、ごまつな、えのきたけ、 レモン(果汁)、しょうが	504 kcal 19.2 g 21.9 g 1.5 g
14 金	ごはん なすのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのごま和え かぼちゃ揚げ	ツナ昆布おにぎり きゅうりスティック(14日) せんべい(28日) くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、三温糖、押麦(七分つ き)、きび(精白粒)、あわもち、白 ねりごま	とり肉(若鶏もも・皮なし)、 ツナ、米みそ、油あげ、ハム、 白すりごま	メロン、かぼちゃ、たまねぎ、なす、キャ ベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、塩 こんぶ、万能ねぎ	510 kcal 18.3 g 13.7 g 2.1 g



★当日に延長保育を希
望される方は補食の準
備がありますので、
16時30分までにご連
絡ください。

★延長おやつで提供す
るお菓子は、生協や
オーガニックショップ
で購入しています。

★食材の都合により、
献立が変わることがご
ざいます。

★献立表を確認の上、
食べたことがない
食材はご家庭で複数回
食べてください。

＜今月の果物＞
りんご、みかん、
バナナ、すいか、メロン

＜食材の主な産地＞
たらー 北海道
あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県

7/28(金)は縁日ごっこの特別メニュー

★焼きそば ★きゅうりスティック ★ウインナー ★わかめスープ

