令和　5年　7月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
10	夏野菜カレーライス		七分づき米　ごま油	★	牛乳　ベーコン	たまねぎ　きゅうり		ピザトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	540 kcal
	完了：鶏つくね	★	食パン　三温糖		豚肉　ツナ	なす　ピーマン　まいたけ		牛乳	たんぱく質	22.6 g
24	ささみときゅうりのサラダ	★	小麦粉　オリーブ油		鶏肉	かぼちゃ　小ねぎ		0、1歳：スープ	脂質	17.4 g
	すまし汁	★	バター		豆腐	いんげん　トマト			食塩相当量	2.1 g
月	（舞茸豆腐小ねぎ）		油	★	チーズ	にんにく　コーン				
11	ハムピラフ風ご飯		七分づき米　三温糖	★	牛乳	たまねぎ　もやし		⑪フルーツポンチ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑪	528 kcal
	カレイのチーズムニエル	★	バター　ごま油		ハム	マッシュルーム　ほうれん草		乳児：トースト幼児：クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉕	562 kcal
25	チャプチェ	★	小麦粉		カレイ	ピーマン　コーン		㉕お楽しみおやつ💜	たんぱく質⑪	24.9 g
	煮干しスープ		油	★	チーズ	人参たけのこ　㉕メロン		フルーツパフェ	たんぱく質㉕	25.2 g
	（ほうれん草コーンもやし竹の子）		春雨		豚肉	しいたけ　もも		牛乳	脂質⑪	15 g
		★	⑪幼：クラッカー	★	㉕生クリーム	にんにく　⑪パイン		0、1歳：スープ	脂質㉕	19.5 g
火		★	⑪乳：食パン	★	㉕卵	しょうが　みかん			食塩相当量⑪	1.6 g
12	ご飯		七分づき米　片栗粉	★	牛乳	ねぎ　トマト		トマトとツナの冷製パスタ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	552 kcal
	厚揚げの豚すき煮		しらたき　さつま芋		豚肉	うり　ほうれん草		牛乳	たんぱく質	24.3 g
26	キャベツと瓜の浅漬け		三温糖　オリーブ油		厚揚げ	キャベツ　たまねぎ		0、1歳：スープ	脂質	17.8 g
	味噌汁		油		ツナ	えのき　コーン			食塩相当量	1.6 g
水	（さつま芋えのき人参）	★	スパゲッティ			にんじん　にんにく				
13	ご飯		七分づき米　三温糖	★	牛乳	たまねぎ　きゅうり		小倉抹茶ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	591 kcal
	鮭のタルタルフライ		マヨネーズ　油		鮭	パセリ　人参		牛乳	たんぱく質	21.7 g
27	パイナップルサラダ	★	パン粉	★	卵	レモン　なす小松菜		0、1歳：スープ	脂質	21.3 g
	味噌汁	★	小麦粉		小豆	パイン　切干大根			食塩相当量	1.3 g
木	（小松菜切干大根なす）	★	バター			キャベツ				
14	ご飯		七分づき米	★	牛乳　幼：のり	たまねぎ　コーン		⑭鮭ワカおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑭	549 kcal
	鶏肉のトマト煮		オリーブ油		鶏肉　乳：青のり	にんにく　なめこ		㉘うなぎおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉘	569 kcal
28	ブロッコリーのカレーマヨ		マヨネーズ		豆腐　㉘うなぎ	ブロッコリー　小ねぎ		牛乳	たんぱく質	27.3 g
	味噌汁				⑭鮭	もやし		0、1歳：味噌汁	脂質	14.8 g
金	（豆腐なめこ小ねぎ）				⑭大豆	人参			食塩相当量	1 g
1	豚肉		七分づき米　三温糖		豚肉	たまねぎ　キャベツ		ショートブレッド	ｴﾈﾙｷﾞｰ	565 kcal
15	ベジタブルスープ		油　じゃが芋		ウインナー	人参		牛乳	たんぱく質	21.4 g
29		★	小麦粉	★	牛乳	大根		0、1歳：スープ	脂質	23.3 g
土		★	バター			チンゲン菜			食塩相当量	1.5 g
3	ご飯		七分づき米	★	牛乳　豚肉	エリンギ		サーターアンダギー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	586 kcal
17	豚肉の塩麹炒め		油		③⑰しらす　㉛ほたて	①⑰小松菜		牛乳	たんぱく質	26.6 g
31	③⑰小松菜のじゃこ和え		米粉		③⑰かつお節	③⑰もやし		0、1歳：スープ	脂質	18.4 g
	㉛大根とホタテのマヨ和え		黒糖		厚揚げ	かぼちゃ			食塩相当量	1.2 g
月	味噌汁（厚揚げかぼちゃ）		㉛マヨネーズ		おから	㉛大根				
4	ホタテの炊き込みご飯		七分づき米　三温糖	★	牛乳　油揚げ	しいたけ		グラタントースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	515 kcal
	かじきの玉ねぎソース	★	食パン　はちみつ		かじき　ツナ	たまねぎ		牛乳	たんぱく質	27.4 g
18	ひじきの煮物	★	そうめん　じゃが芋	★	チーズ　ほたて	人参		0、1歳：スープ	脂質	16.2 g
	味噌汁		米粉		卵　ひじき	コーン			食塩相当量	2 g
火	（そうめん卵）		油		大豆					
5	ご飯		七分づき米　油	★	牛乳　幼：のり	ねぎ　もやし　にんじん		ビビンバ風おにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	586 kcal
	鶏肉のねぎ塩焼き		ごま油　じゃが芋		鶏肉　乳：青のり	なす　コーン		牛乳	たんぱく質	26.1 g
19	なすと厚揚げの照り焼き		片栗粉		厚揚げ	エリンギ　にんにく		0、1歳：味噌汁	脂質	17.5 g
	どさんこ汁		三温糖		豚肉	白菜　しょうが			食塩相当量	1.4 g
水		★	バター			たまねぎ　ほうれん草				
6	ご飯		七分づき米	★	牛乳	ほうれん草　にんじん		焼きとうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ	576 kcal
	ほうれん草のキッシュ		マヨネーズ	★	卵	かぼちゃ　にんにく		牛乳	たんぱく質	23.2 g
20	かぼちゃのラタトゥイユ		オリーブ油	★	チーズ	たまねぎ　キャベツ		0、1歳：スープ	脂質	21.9 g
	味噌ミルクスープ		三温糖		ベーコン	エリンギ　ブロッコリー			食塩相当量	1.6 g
木		★	バター		鶏肉	しめじ　とうもろこし				
7	ししじゅーしー		七分づき米　さつま芋	★	牛乳　⑦ハム	人参　オクラ		⑦七夕そうめん	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑦	538 kcal
	スズキのニンニク醤油焼き		油　三温糖		豚肉　⑦わかめ	しいたけ　コーン		㉑冷やし中華	ｴﾈﾙｷﾞｰ㉑	590 kcal
21	冬瓜とひき肉のあんかけ		ごま油　片栗粉		すずき　昆布	しょうが　㉑もやし		牛乳	たんぱく質	25.8 g
	味噌汁	★	㉑中華麺		鶏肉　えだまめ	にんにく　㉑きゅうり			脂質	16.5 g
金	（さつま芋油揚げ）	★	⑦素麺		油揚げ	とうがん			食塩相当量	2.9 g
8	梅ワカメうどん	★	うどん　さつま芋	★	牛乳	ねぎ		オートミールクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ	501 kcal
	さつま芋の甘煮	★	オートミール　三温糖		豚肉	梅		牛乳	たんぱく質	16 g
22		★	バター		わかめ	干しぶどう		0、1歳：スープ	脂質	17.1 g
土		★	小麦粉	★	卵				食塩相当量	2.9 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・💜マークはおたのしみおやつです。