



# 7月給食献立予定表

令和5年度わかばみや保育園

| 日  | 曜日 | メニュー                                     | おやつ                                | 丈夫な体をつくる                         | 強い力が出る                          | 体の調子を整える  | kcal | ワンポイント                              |
|----|----|--|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|------|-------------------------------------|
| 3  | 月  | マーボー豆腐<br>もやしの酢の物<br>わかめスープ              | みかんケーキ<br>(赤ちゃんウエハース)              | 牛乳、木綿豆腐、豚肉<br>みそ                 | 米、ホットケーキミックス<br>片栗粉、ごま、ごま油      | もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、白ねぎ<br>みかん缶、みかん果汁、干し椎茸<br>にんにく、生姜、わかめ | 577  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 461  |                                     |
| 4  | 火  | 魚のソース焼き<br>カレー金平<br>わかぶたにんじんみそしる         | 豆腐ドーナツ<br>(赤ちゃんビスケット)              | 牛乳、まぐろ、木綿豆腐<br>豚肉、みそ             | 米、じゃがいも、小麦粉<br>ホットケーキミックス       | 人参、ピーマン、わかめ   | 615  | みやの年長                               |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 492  | あらたくんが考えた<br>みそ汁です！                 |
| 5  | 水  | かぼちゃコロッケ<br>キャベツとツナのサラダ<br>えのきともやしのスープ   | せんべい<br>(赤ちゃんせんべい)                 | 牛乳、ツナ、鶏肉                         | 米                               | キャベツ、もやし、きゅうり、えのき<br>玉ねぎ、葉ねぎ                          | 482  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 385  |                                     |
| 6  | 木  | 鯖のアップルオニオンソース<br>ブロッコリーのおかか和え<br>にじいろすうぶ | バナナ<br>(バナナ)                       | 牛乳、さば、木綿豆腐<br>みそ、かつお節            | 米、じゃがいも、片栗粉                     | バナナ、ブロッコリー、りんご<br>なめこ、玉ねぎ、生姜                          | 504  | みやの年長                               |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 403  | さくらちゃんが考えた<br>みそ汁です！                |
| 7  | 金  | 七夕三色丼<br>七夕スープ<br>天の川ゼリー                 | 星型クッキー<br>(赤ちゃんウエハース)              | 牛乳、鶏卵、鶏肉、バター                     | 米、小麦粉、春雨、ごま油                    | ほうれん草、人参、玉ねぎ、きゅうり<br>おくら、生姜                           | 524  | 七夕集会です！                             |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 419  | お星さまたくさん<br>みつかるかな？                 |
| 10 | 月  | ガーリックチャーハン<br>にら玉<br>オニオンスープ             | コーンフレーククッキー<br>(赤ちゃんビスケット)         | 牛乳、鶏卵、豚肉、バター<br>焼き豚              | 米、小麦粉、コーンフレーク<br>片栗粉、ごま油        | 玉ねぎ、人参、にら、ピーマン<br>にんにく、パセリ                            | 628  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 502  |                                     |
| 11 | 火  | 魚のカレームニエル<br>野菜サラダ<br>らぶんつえるのみそしる        | どら焼き<br>(赤ちゃんせんべい)                 | 牛乳、しいら、みそ、バター                    | 米、じゃがいも、小麦粉<br>とうもろこし           | きゅうり、キャベツ、人参、なめこ                                      | 428  | わかばの年長                              |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 342  | りおちゃんが考えた<br>みそ汁です！                 |
| 12 | 水  | 夏野菜カレー<br>ハムとらっきょうのサラダ<br>ゼリー            | ちんすこう<br>(赤ちゃんウエハース)               | 牛乳、豚肉、ハム                         | 米、じゃがいも                         | 玉ねぎ、きゅうり、なす、人参<br>らっきょう、ピーマン、レモン果汁                    | 458  | わかばの年長                              |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 366  | だいすけくんの<br>リクエストメニュー                |
| 13 | 木  | 魚のマヨネーズ焼き<br>たたききゅうり<br>ぼけもんすーぶ          | オレンジ風味の<br>フレンチトースト<br>(赤ちゃんビスケット) | 牛乳、鮭、豚肉、鶏卵<br>みそ、バター             | 米、食パン、マヨネーズ<br>ごま油、とうもろこし       | きゅうり、みかん果汁、玉ねぎ、えのき<br>人参、パセリ、わかめ                      | 666  | わかばの年長                              |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 532  | りくくんが考えた<br>みそ汁です！                  |
| 14 | 金  | 鶏肉の味噌漬け焼き<br>ひじきの酢の物<br>すまし汁             | シャープレット<br>(赤ちゃんせんべい)              | 牛乳、鶏肉、みそ<br>黒はんぺん                | 米、そうめん、ごま油、ごま                   | みかん缶、きゅうり、人参、葉ねぎ<br>ひじき                               | 461  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 368  |                                     |
| 18 | 火  | 白身魚のフライ<br>ちりめん干切り野菜のサー<br>キャベツスープ       | パウムクーヘン<br>(赤ちゃんウエハース)             | 牛乳、ハム、しらす干し<br>白身魚フライ            | 米                               | キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参<br>切り干し大根、ゆかり                        | 504  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 403  |                                     |
| 19 | 水  | ミートソーススパゲティ<br>チキンナゲット<br>モロヘイヤスープ       | 五平餅<br>(おにぎり)                      | 牛乳、チキンナゲット、豚肉<br>鶏肉、みそ、粉チーズ      | もち米、米、すりごま<br>スパゲティ             | 玉ねぎ、ホールトマト缶、人参<br>モロヘイヤ、椎茸、グリーンピース                    | 378  | 大人気スパゲティ★                           |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 302  | 口の周りをまっかにして<br>おいしそうに食べてくれます        |
| 20 | 木  | 魚の味噌煮<br>おくらのおかか和え<br>豆腐のすまし汁            | スティックポテト<br>(スティックポテト)             | 牛乳、さば、木綿豆腐<br>みそ、かつお節            | 米、じゃがいも、上新粉                     | おくら、人参、葉ねぎ、生姜   | 512  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 409  |                                     |
| 21 | 金  | 鶏のから揚げ<br>人参とコーンのサラダ<br>しんぶるいちばんみそしる！    | ビスケット<br>(赤ちゃんビスケット)               | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐<br>みそ                 | 米、片栗粉、とうもろこし                    | 人参、いんげん、なめこ、わかめ<br>生姜、にんにく                            | 490  | みやの年長                               |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 392  | ももちゃんが考えた<br>みそ汁です！                 |
| 24 | 月  | 食パン<br>ツナとマカロニのグラタン<br>コンソメスープ、ゼリー       | 鮭おにぎり<br>(おにぎり)                    | 牛乳、ツナ、バター、ハム<br>鮭、粉チーズ           | 食パン、米、マカロニ、小麦粉<br>パン粉、ごま、とうもろこし | 玉ねぎ、人参、パセリ  | 629  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 503  |                                     |
| 25 | 火  | お楽しみ給食                                   | お楽しみおやつ                            | 牛乳、鮭、みそ、鶏肉<br>油揚げ                | じゃがいも、米、マヨネーズ                   | 人参、きゅうり、キャベツ、しめじ<br>椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、塩昆布                    | 636  | 日本で一番大きくて<br>おいしいものがたくさん<br>ある場所です！ |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 508  |                                     |
| 26 | 水  | ハンバーグ<br>こぶき芋<br>にんじんだいこんきのみそしる          | 桃のクラフティ<br>(赤ちゃんせんべい)              | 牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵<br>生クリーム、ヨーグルト<br>みそ | 米、じゃがいも、パン粉<br>ホットケーキミックス       | 玉ねぎ、人参、大根、黄桃缶、しめじ                                     | 381  | わかばの年長                              |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 304  | だいごくんが考えた<br>みそ汁です！                 |
| 27 | 木  | 魚の酢豚風<br>レタススープ<br>ヨーグルト                 | スイカ<br>(スイカ)                       | 牛乳、ヨーグルト、まぐろ<br>ベーコン             | 米、片栗粉                           | スイカ、玉ねぎ、人参、パイン缶<br>レタス、グリーンピース、干し椎茸<br>生姜、にんにく        | 661  | 今年度初のスイカです！<br>夏を感じます☺              |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 528  |                                     |
| 28 | 金  | 鶏のマーマレード焼き<br>トマトサラダ<br>豚汁               | もちもちチーズパン<br>(赤ちゃんウエハース)           | 牛乳、鶏肉、木綿豆腐<br>豚肉、みそ、粉チーズ         | 米、じゃがいも、白玉粉                     | トマト、大根、きゅうり、マーマレード<br>人参、玉ねぎ、葉ねぎ、にんにく                 | 660  |                                     |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 528  |                                     |
| 31 | 月  | ひつまぶし<br>きゅうりのじゃこあえ<br>えのきのすまし汁          | ビスコ<br>(赤ちゃんビスケット)                 | 牛乳、うなぎ、鶏卵<br>しらす干し               | 米                               | きゅうり、人参、えのき、葉ねぎ<br>焼きのり                               | 351  | 土用の丑の日は<br>うなぎです！！                  |
|    |    |  |                                    |                                  |                                 |   | 280  |                                     |

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

