

2023年7月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ									
					きいろ 蒸や方になるもの	あか 血や肉の質になるもの	みどり 体のよすきよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
1	15	土	ビスケット 冷やしうどん さと芋のそぼろ煮 青菜と人参のおかか和え 牛乳 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	うどん さといも 油 上白糖		わかめ かまぼこ かつお節 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	きゅうり 玉葱 こまつな にんじん	435	22.3	11.8	3.3	
3	31	月	ビスケット ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ 牛乳 オレンジ	牛乳 マカロニポリタン	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま マカロニ		豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 ロースハム チーズ	にんじん 玉葱 もやし きゅうり 葉ねぎ オレンジ	487	20.2	14.5	2.6	
4	18	火	クラッカー 肉みそスパゲッティ 人参ドレッシングサラダ 牛乳 トマトスープ メロン	牛乳 たまごぞうすい	スパゲッティ 油 上白糖 かたくり粉 精白米		豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 鶏肉モモ たまご	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり トマト メロン ねぎ こまつな	556	24.6	21.3	2.3	
5	19	水	せんべい ポークカレー グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳 バナナ	牛乳 苺ヨーグルトパフェ	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク		豚小間 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ バナナ いちごジャム	612	19.2	22.5	2.6	
6	20	木	クラッカー ご飯 鶏肉のねぎたれ 磯和え みそ汁 牛乳 オレンジ	牛乳 ソーセージの一口揚げ	精白米 上白糖 ホットケーキミックス 油		鶏肉モモ のり 油揚げ みそ かつお節 牛乳 魚肉ソーセージ たまご	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん オレンジ	541	22	21.8	2.7	
7	金	金	せんべい 七夕ごはん 魚の磯辺揚げ 白菜のごま和え 七夕汁 牛乳 バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい	精白米 上白糖 小麦粉 油 ごま そうめん せんべい		たまご でんぶ あおのり 牛乳 寒天	にんじん 干し椎茸 さやえんどう はくさい オクラ バナナ	486	13.1	9.6	2.7	
8	21	金	ビスケット ご飯 手作りなめたけ 魚の磯辺揚げ 白菜のごま和え 牛乳 すまし汁 バナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい	精白米 小麦粉 油 ごま 上白糖 せんべい		あおのり 豆腐 なんと かつお節 牛乳 寒天	えのきたけ はくさい にんじん 葉ねぎ バナナ	467	12.5	8.7	2.1	
8	22	土	せんべい 焼き鳥丼 ほうれん草のしらす和え 牛乳 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン	精白米 油 上白糖 かたくり粉 あんパン		鶏肉モモ のり しらす干し みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ	481	25.2	9.5	1.7	
10	24	月	クラッカー ご飯 鮭の塩焼き きゅうりとささみの梅和え 牛乳 なめこ汁 バナナ	牛乳 ワッフル	精白米 油 上白糖 ワッフル		べにざけ 鶏肉ささ身 かつお節 豆腐 みそ 牛乳	きゅうり もやし 梅干し なめこ ねぎ バナナ	515	28.2	12.4	1.6	
11	25	火	クラッカー 食パン 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 白菜スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり (25日:プリン)	食パン パン粉 油 はるさめ 上白糖 マヨネーズ ごま 精白米		豆腐 豚ひき肉 たまご ひじき ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし はくさい オレンジ こまつな	512	21.6	21.5	2.4	
12	水	水	せんべい 三色ご飯 即席漬け すまし汁 牛乳 バナナ	牛乳 コーンポテト	精白米 上白糖 じゃがいも バター		鶏肉ひき肉 たまご わかめ 豆腐 かつお節 牛乳	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん バナナ とうもろこし	504	21.4	13.1	2	
13	26	水	せんべい 焼きそば 鶏竜田揚げ チンゲン菜のスープ 牛乳 バナナ	牛乳 とうもろこし	中華めん 油 かたくり粉		豚小間 あおのり 鶏肉モモ ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん バナナ とうもろこし	665	28.2	25.5	2.4	
13	27	木	ビスケット 夏野菜カレー ツナサラダ 牛乳 大根スープ すいか	牛乳 芋ようかん (東京都郷土料理)	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 マヨネーズ ごま さつまいも 上白糖		豚モモ ツナ ベーコン 牛乳 寒天	玉葱 なす にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん パセリ すいか	567	17.7	19.2	2.4	
14	28	金	せんべい ご飯 あじのかば焼き 五目和え みそ汁 牛乳 バナナ	牛乳 オレンジトースト	精白米 かたくり粉 油 上白糖 食パン バター		油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節 牛乳 たまご	玉葱 こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ バナナ オレンシジュース	578	25.8	17.4	2.5	
14	29	土	ビスケット ご飯 鶏肉の塩焼き キャベツサラダ 野菜スープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 メロンパン	精白米 油		鶏肉モモ ロースハム ヨーグルト 牛乳	キャベツ にんじん 玉葱 しめじ もやし	523	27.6	17.5	1.7	

☆お誕生日会は7月25日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、きゅうり、かぼちゃ、枝豆、すいか、なす、トマト などです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。