

2023年07月

# 予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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						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	土	たまごサンド 牛乳 バナナ						17	月							
2	日							18	火	親子丼 春雨サラダ なすのみそ汁	アイス	米、砂糖、はるさめ、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、しいたけ、コーン缶、カットわかめ	FeCaウエハース	
3	月	御飯 肉じゃが パスタサラダ なめこみそ汁	ワッフル 牛乳	じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、なめこ	牛乳	19	水	御飯 チキン南蛮 きゅうりの梅和え 豆腐みそ汁	★おたのしみ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、バター、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	ヨーグルト	
4	火	麻婆春雨丼 野菜のごま和え たまねぎのみそ汁	★粉ふき芋 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、なす、ピーマン、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	FeCaウエハース	20	木	御飯 さばのみそ煮 切干大根の旨煮 ほうれん草みそ汁	プリン するめ(以)	米、砂糖	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、するめ	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	クラッカー	
5	水	御飯 鶏肉のバーベキューソース キャベツの胡麻マヨあえ じゃがいものみそ汁	アイス	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ごま、しょうが	ヨーグルト	21	金	ナポリタン 粉ふき芋 わかめスープ バナナ	★わかめおにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、七分つき米、油	牛乳、ウインナーソーセージ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ、あおのり	野菜ジュース	
6	木	御飯 かじきの煮つけ ほうれんそうの納豆和え 豚汁	ドーナツ 牛乳	米、食パン、砂糖	牛乳、かじき、挽きわり納豆、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが	クラッカー	22	土	ツナサンド バナナ 牛乳						
7	金	七夕そうめん ちくわ磯辺揚げ 星ポテト すいか	★七夕ゼリー	干しそうめん、フライドポテト、油、小麦粉	ちくわ、錦糸卵、カルピス、ハム、ゼラチン	すいか、きゅうり、ミニトマト、にんじん、オレンジ濃縮果汁、オクラ、あおのり	野菜ジュース	23	日							
8	土	とんかつサンド バナナ 牛乳						24	月	御飯 タンドリーチキン ほうれんそうの納豆和え 五目みそ汁	コーンフレーク 牛乳	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、なす、ねぎ、レモン果汁、にんにく	飲むヨーグルト	
9	日							25	火	厚揚げの中華丼 キャベツの胡麻マヨあえ すまし汁 オレンジ	アイス	七分つき米、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、ちくわ	オレンジ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	チーズ	
10	月	御飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ チンゲンサイみそ汁	クッキー 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、にら、カットわかめ	飲むヨーグルト	26	水	ポークカレー 鉄チーズ コールスローサラダ 福神漬 麦茶	★冷やしうどん	七分つき米、ゆでうどん、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、豚肉(ロース)、ハム、豚レバー	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、トマト	ビスケット	
11	火	夏野菜カレー 鉄チーズ ツナサラダ 福神漬 麦茶	★冷やしラーメン	生中華めん、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	鶏もも肉(皮付き)、焼き豚、ツナ油漬缶、かまぼこ	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、もやし、福神漬、コーン缶、なす、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	チーズ	27	木	御飯 さけのコンチーズ焼き ひじきの煮物 茄子とキャベツの味噌汁	★お麩ラスク 牛乳	米、マーガリン、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、粉チーズ	なす、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、ひじき	せんべい	
12	水	キッズピビンバ きゅうりの昆布あえ キャベツのみそ汁 メロン	アイス	七分つき米、押麦、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン(緑肉)、きゅうり、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま、塩こんぶ、にんにく、しょうが	ビスケット	28	金	焼きそば フランクフルト 中華スープ ゼリー	スティックきゅうり フライドポテト	★チョコバナナ 牛乳	焼きそばめん、ごま油	豚肉(ばら)、ウインナーソーセージ	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、カットわかめ、あおのり	ゼリー
13	木	ロールパン コーンクリームシチュー レタス・きゅうり たまごソース	★フルーツヨーグルト	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイナップル、コーン(冷凍)、いちごジャム、レモン	せんべい	29	土	コロッケサンド バナナ 牛乳						
14	金	御飯 さけの塩焼き 栄養きんぴら 小松菜のみそ汁 やきそばサンド	せんべい ジュース	米、ごま油、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、ねぎ	ゼリー	30	日							
15	土	バナナ 牛乳						31	月	御飯 コロッケ 千切りキャベツ・きゅうり スパサラ	豆腐スープ	米、サラダ用スパゲティ、ごまドレッシング	木綿豆腐、ハム	キャベツ、きゅうり、レタス、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳	
16	日							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	464 kcal					
										たんぱく質	18.4 g					
										脂質	14.9 g					
										塩分	2.1 g					

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。  
 ○★印は手作りおやつです。  
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。