



# 令和5年7月 献立表



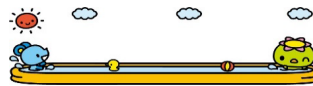
3歳以上児

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	ソフトフランス甘バター ミネストローネ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームパン オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ にんじん スズキニ(果実、生) スイートコーン缶詰(ホール) カーネルスタイル) 赤ピーマン(果実、生) トマト缶詰 バレンシアアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.4g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 2.9g	
2 日								
3 月	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	白いお星さまヨーグルト ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いんげんまめ(全粒、ゆで) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) なす(果実、生) 青ピーマン(果実、生) 赤色トマト(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) キウイフルーツ	エネルギー: 422kcal タンパク: 13.6g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.4g	
4 火	鶏のから揚げ 春雨サラダ ニラ玉汁 金時豆 すいか	牛乳100 じゃが丸くん(手作り)	若鶏、もも 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	でん粉 薄力粉 調合油 緑豆はるさめ ごま(いり) ごま油 ざらめ糖(中ざら糖) じゃがいも 有塩バター	にんにく(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか(赤肉種、生) あまのり	エネルギー: 494kcal タンパク: 22g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.7g	
5 水	サバの味噌煮 かぼちゃサラダ 大根汁 青菜の納豆和え ゴールドキウイ	麦茶 おにぎり(手作り)	まがれい(生) 鶏肉、ひき肉(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 挽きわり納豆	ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米) オリーブ油	しょうが にんじん キヤベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう キウイフルーツ(緑肉種、生) たまねぎ	エネルギー: 375kcal タンパク: 19.8g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 2.1g	 誕生会
6 木	ピピンバ とうもろこし とろりんスープ フルーツヨーグルト	牛乳100 誕生ケーキ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ショートケーキ	にんにく 緑豆もやし(生) にんじん ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 459kcal タンパク: 19.3g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 2.4g	
7 金	焼き魚(鮭) マカロニサラダ 豆麩汁 ゴールドキウイ	牛乳100 せんべい	べにざげ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 393kcal タンパク: 21.2g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.4g	
8 土	菓子袋							保育参加 午前保育
9 日								
10 月	カツぎょうざ 青菜のごま和え 中華風コーンスープ ベイクドパンパキン メロン	飲むヨーグルト (手作り) いも花子	ぶた、ひき肉(生) ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖)	ごま油 調合油 パン粉 薄力粉 ごま(いり) でん粉 オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	キャベツ 根深ねぎ いら ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 チンゲンサイ たまねぎ 日本かぼちゃ(果実、生) メロン パナナ(生) なつみかん、もも	エネルギー: 537kcal タンパク: 17.1g 脂質: 28.8g	食塩相当量: 2g	
11 火	トマトシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳 生揚げ 焼き竹輪	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 441kcal タンパク: 18.2g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.7g	
12 水	メルルーサのフライ 土佐和え まいたけ汁 焼きブロッコリー すいか	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	メルルーサ(生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま油 オリーブ油 食パン 有塩バター	乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 475kcal タンパク: 21.6g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 2.1g	
13 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ なす汁 とうもろこし メロン	牛乳100 ポテのチーズ焼き (手作り)	ぶた大型種、かた 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん たまねぎ えのきたけ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) パセリ(葉、生) なす(果実、生) スイートコーン、メロン	エネルギー: 452kcal タンパク: 22.4g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 2.3g	
14 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 417kcal タンパク: 15.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.9g	サマー キャンプ (さくら)
15 土	エッグサンド コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	麦茶 クッキー	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) バレンシアアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 589kcal タンパク: 18.3g 脂質: 24.4g	食塩相当量: 2.1g	サマー キャンプ (さくら)
16 日								



# 令和5年7月 献立表

3歳以上児



日 曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
17 月							海の日	
18 火	ポークチャップ ひじきサラダ 豆腐汁 さつまいもチップ ゴールドキウイ	フルーツヨーグルト (手作り) ビスケット	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(薬王し) キウイフルーツ	エネルギー: 457kcal タンパク: 16g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 2g	
19 水	鯖の竜田揚げ 青菜和え すまし汁 とうもろこし メロン	牛乳100 ドッグパン(手作り)	まさば(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 コッペパン オリーブ油	しょうが(根茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(薬王し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) スイートコーン) メロンキャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 484kcal タンパク: 25.2g 脂質: 22.7g	食塩相当量: 2.2g	
20 木	肉じゃがが 野菜入り卵焼き キャベツ汁 青菜の納豆和え すいか	麦茶 豚おろしそうめん (手作り)	ぶた大型種、かた さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 挽きわり納豆	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) そうめん、ひやむぎ(乾)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) すいか(だいこん(葉、生))	エネルギー: 449kcal タンパク: 20.2g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.1g	
21 金	照り焼きチキン かぼちゃのそぼろ煮 ちゃんぽんそうめん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳100 カップケーキ(手作り)	若鶏、もも 鶏肉、ひき肉(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 でん粉 そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく たまねぎ 日本かぼちゃ にんじん たけのこ キャベツ 緑豆もやし いら 根深ねぎ みつしこんぶ フロッコリー バルンシアオレンジ ブルーベリー(生) キャベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン(缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ	エネルギー: 449kcal タンパク: 20.9g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 2.5g	新潟遠足 (さくら)
22 土	カツサンド 春雨スープ 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) ミルクチョコレート 調合油 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	エネルギー: 730kcal タンパク: 26.3g 脂質: 27g	食塩相当量: 2.6g		
23 日								
24 月	ミートローフ カラフルサラダ ワンタンスープ じゃがバター オレンジ	カルピスシャーベット (手作り) せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) レタス にんじん 黄ピーマン きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう バルンシアオレンジ なつみかん(缶詰) もも、にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) フロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 18g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2g	
25 火	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	エネルギー: 446kcal タンパク: 14.3g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.5g		
26 水	マーボー豆腐 半月卵 えのき汁 メロン	牛乳100 おやつパン	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) クリームパン	にんにく しょうが(根茎、生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(薬王し) メロン	エネルギー: 463kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 1.9g	
27 木	かつおの味噌焼き ポテトサラダ まいたけ汁 粉ふき芋 すいか	麦茶 ミートソーススパゲッティ (手作り)	かつお(春獲り、生) 米みそ(甘みそ) 油揚げ ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) マカロニ・スパゲッティ(乾) 薄力粉(1等)	根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん きゅうり まいたけ(生) 乾燥わかめ(薬王し) すいか にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰	エネルギー: 492kcal タンパク: 25.6g 脂質: 18g	食塩相当量: 2.1g	
28 金	油淋鶏 ナムル なす汁 ピーマンの炒めもの メロン	牛乳100 新じゃがのふかし芋 (手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	根深ねぎ にんにく ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 406kcal タンパク: 15.3g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.8g	
29 土	菓子袋						夏まつり	
30 日								
31 月	花焼売 三色和え 田舎汁 おさつバター メロン	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた、ひき肉(生) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) しょうが たまねぎ キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) メロン	エネルギー: 417kcal タンパク: 17.3g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.1g	

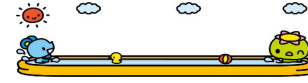
※都合により献立を変更する場合があります。





# 令和5年7月 献立表

3歳未満児

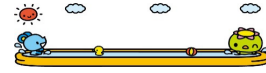


日 曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
18 火	麦茶 オレンジ	ポークチャップ ひじきサラダ 豆腐汁 さつまいもチップ ゴールドキウイ ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) ビスケット 牛乳100 ドッグパン(手作り)	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) ヨーグルト 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さつまいも 水稲穀粒(精白米) ビスケッ(ハード)	パレンシアオレンジ たまねぎ にんにく ひじき にんじん きゅうり(果実、生) さやいんげん 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 489kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.7g	
19 水	麦茶 せんべい	鯖の竜田揚げ 青菜和え すまし汁 とうもろこし メロン ご飯	牛乳100 ドッグパン(手作り)	まさば(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米) コッパン オリーブ油	しょうが ほうれんそう にんじん 緑豆もやし ましたけ 乾燥わかめ 根深ねぎ スイートコーン メロン(温室メロン、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 508kcal タンパク: 20.4g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.9g	
20 木	麦茶 バナナ	肉じゃが 野菜入り卵焼き キャベツ汁 青菜の納豆和え すいか ご飯	麦茶 豚おろしそうめん (手作り)	ぶた大型種、かた さつま揚げ 鶏肉、ひき肉 鶏卵、全卵 油揚げ 米みそ 挽きわり納豆	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも 水稲穀粒(精白米) そうめん、ひやむぎ(乾)	バナナ(生) にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 根深ねぎ ほうれんそう(葉、通年平均、生) すいか(赤肉種、生)	エネルギー: 509kcal タンパク: 17.7g 脂質: 11g	食塩相当量: 1.7g	
21 金	麦茶 ゴールドキウイ	照り焼きチキン かぼちゃのそぼろ煮 ちゃんぽんそうめん汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯	牛乳100 カップケーキ(手作り)	若鶏、もも 鶏肉、ひき肉(生) ぶた大型種、かた かつお節 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	オリーブ油 でん粉 そうめん、ひやむぎ(乾) ごま油 水稲穀粒 プレミックス粉 有塩バター	しょうが(生) にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん たけのこ キャベツ 緑豆もやし なら 根深ねぎ みついしこんぶ ブロッコリー オレンジ フルーベリー	エネルギー: 487kcal タンパク: 18.3g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2g	
22 土	麦茶 ビスケット	カツサンド 春雨スープ 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かたロース 鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット 食パン 薄力粉(1等) パン粉 ミルクチョコレート 調合油 緑豆はるさめ ごま油 米菓	キャベツ(結球葉、生) テンゲンサイ(葉、生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ	エネルギー: 601kcal タンパク: 20.3g 脂質: 21.9g	食塩相当量: 2.2g	
23 日									
24 月	麦茶 ゴールドキウイ	ミートローフ カラフルサラダ ワンタンスープ じゃがバター オレンジ ご飯	カルピスシャーベット (手作り) せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) オリーブ油 じゃがいも 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓	キウイフルーツ たまねぎ レタス にんじん 黄ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう パレンシアオレンジ なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 496kcal タンパク: 15.2g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.6g	
25 火	麦茶 せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニス・バゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 529kcal タンパク: 15g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.5g	
26 水	麦茶 バナナ	マーボー豆腐 半月卵 えのき汁 メロン ご飯	牛乳100 おやつパン	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	パレンシアオレンジ にんにく(りん茎、生) しょうが にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) なら(葉、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) メ	エネルギー: 516kcal タンパク: 21.8g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.0g	
27 木	麦茶 ゴールドキウイ	かつおの味噌焼き ポテトサラダ ましたけ汁 とうもろこし すいか ご飯	麦茶 ミートソースパゲティ (手作り)	かつお(春獲り、生) 米みそ(甘みそ) 油揚げ ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(バルメザン)	オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 マカロニス・バゲッティ(乾) 薄力粉(1等)	キウイフルーツ(緑肉種、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) しょうが(根茎、生) にんじん きゅうり(果実、生) ましたけ(生) 乾燥わかめ すいか にんにく たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰	エネルギー: 518kcal タンパク: 21.5g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.7g	
28 金	麦茶 オレンジ	油淋鶏 ナムル なす汁 ピーマンの炒めもの メロン ご飯	牛乳100 新じゃがのふかし芋 (手作り)	成鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	でん粉 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	パレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ にんじん ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ メロン	エネルギー: 483kcal タンパク: 15g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1.6g	
29 土		菓子袋							夏まつり
30 日									
31 月	麦茶 オレンジ	花焼売 三色和え 田舎汁 おさつバター メロン ご飯	牛乳100 カップライス(手作り)	ぶた、ひき肉(生) かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	パレンシアオレンジ(砂じょう、生) 乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ にんじん ごぼう(根、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ メロン	エネルギー: 473kcal タンパク: 16.7g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 2g	

\*※都合により献立を変更する場合があります。



## 令和5年7月 献立表



日 曜	献立名			行事
	朝間	昼食	昼間	
1 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ・野菜ペースト 野菜煮・ミルク	ミルク せんべい	
2 日				
3 月	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
4 火	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
5 水	麦茶 バナナ	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
6 木	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	誕生会
7 金	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
8 土	麦茶 せんべい	菓子袋		午前保育
9 日				
10 月	麦茶 バナナ	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
11 火	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
12 水	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
13 木	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
14 金	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
15 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ・野菜ペースト 野菜煮・ミルク	ミルク せんべい	
16 日				
17 月				海の日
18 火	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
19 水	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
20 木	麦茶 バナナ	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
21 金	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
22 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ・野菜ペースト 野菜煮・ミルク	ミルク せんべい	
23 日				
24 月	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
25 火	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
26 水	麦茶 バナナ	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
27 木	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
28 金	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	
29 土	麦茶 せんべい	菓子袋		夏まつり
30 日				
31 月	麦茶 せんべい	10倍粥 5倍粥・野菜ペースト 野菜煮・ミルク 味噌汁	ミルク せんべい	

※都合により献立を変更する場合があります。