

令和5年度



# 7月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段:以上児 下段:未満児																		
	献 立 名		午 後 お や つ (*は手作り)	主 食	午 前 お や つ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		熱や力のもとに なるもの		1kcal Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加 ゆ 塩 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン											
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg								
1 土	15 土	焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	パン	牛乳	豚肉 さつま揚 かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャバツ・もやし えのき茸 玉葱・葱	ロールパン 乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	422	16.1	14.4	268	0.9	2	136	0.35	0.38	22								
												436	17.3	15.9	309	0.8	1.8	154	0.36	0.44	22								
3 月	20 木	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	豚肉 加風味かまぼこ	牛乳 スライス	南瓜 トマト	玉葱・レーズン スイートポテト 胡瓜	米・加・卵・酢 スープの素・砂糖 食パン・いちごジャム	バター サラダ油	483	21.8	19.7	292	1.7	2.9	237	0.47	0.48	35								
												582	22.1	19.1	322	1.5	2.5	220	0.44	0.49	29								
4 火	18 火	夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	パン	牛乳	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローソク・スープの素 マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390	12.4	22.5	422	2.9	1.5	155	0.68	0.79	21								
												489	16.6	24.5	443	2.4	1.8	153	0.59	0.73	18								
5 水	19 水	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱 玉葱・キャバツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	432	23.3	21.6	271	1.7	1.3	127	0.88	0.42	18								
												543	23.7	20.6	305	1.5	1.1	132	0.77	0.45	15								
6 木		魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布・おやつ昆布 飲むヨーグルト	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	325	17.6	8.9	296	7	1.9	190	0.17	0.43	37								
												458	19	10.5	326	5.8	1.6	182	0.19	0.46	30								
7 金		ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	未なし 以パン	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 プロセッコ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油 みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	386	16.5	8.7	123	1.5	2	84	0.31	0.25	59								
												429	18.9	11.7	210	1.4	2.1	113	0.33	0.37	58								
8 土	29 土	ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャバツ スイートポテト	ローソク・ペンネ・トマト・パセリ ケチャップ・スープの素 醤油・丸ボーロ	サラダ油	348	14.9	12.9	219	1.1	1.5	136	0.22	0.33	20								
												394	16.5	15.1	271	1	1.5	138	0.22	0.4	17								
10 月	22 土	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん チゲソウイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	354	15.5	12.1	259	1.7	2	190	0.18	0.35	34								
												479	17.6	13.1	298	1.4	1.7	182	0.21	0.4	28								
11 火	26 水	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	ごはん	牛乳	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱 トウモロコシ	米・スープの素 砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	379	18.2	20	200	1.9	1.8	160	0.4	0.5	22								
												498	19.6	19.4	249	1.7	1.4	160	0.37	0.51	19								
12 水	27 木	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん かりんとう	すりごま サラダ油	324	14	14.3	240	1.6	1.5	244	0.15	0.35	6								
												454	16.1	14.9	283	1.5	1.2	226	0.19	0.41	6								
13 木	25 火	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	パン	牛乳	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	ローソク・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	416	16.2	23.8	283	1.8	1.3	171	0.21	0.37	13								
												510	19.6	25.6	331	1.6	1.6	167	0.22	0.42	11								
14 金	28 金	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とプルーンのケーキ	ごはん	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱 葱 プルーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	417	21.8	16.1	354	2.5	2.3	242	0.18	0.45	20								
												524	22.3	16.3	370	2.2	1.9	224	0.2	0.48	17								
24 月		レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャバツ 玉葱・葱	米・砂糖・酢 醤油・酒 おかき	サラダ油 ごま油	352	22.8	11.2	338	6.1	1.9	7112	0.34	1.17	27								
												474	23.1	12.2	360	5	1.6	5720	0.32	1.05	22								
31 月		小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	ごはん	牛乳	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布 プロセッコ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・酒 みりん・醤油	サラダ油	302	17.9	16.7	263	3.1	1.5	320	0.15	0.31	25								
												437	19.3	16.6	299	2.8	1.4	285	0.16	0.38	21								
誕生会 21 金		バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそげ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム		牛乳	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートポテト・胡瓜 葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・砂糖・白玉心	バター サラダ油 すりごま	596	20	22.5	215	1.6	1.8	189	0.2	0.23	11								
												567	19.1	23.1	281	1.2	1.6	198	0.2	0.33	9								
※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※21日(金)は 誕生会ですので、主食はいりません。												※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。						以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
																		平均栄養価	387	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	24	
																		未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
																		平均栄養価	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20	