

7月の予定献立表【幼児・離乳食 完了期】

献立平均給与栄養量

石山くじら保育園

3歳未満児 エネルギー 474kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.8g

発行日：令和5年6月吉日

3歳以上児 エネルギー 573kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.2g

作成者：管理栄養士 高瀬

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
3 月	ごはん 大根の味噌汁 鮭のチーズフライ トマトときゅうりのサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・ささみ・鮭のチーズフライ	ビスケット・米・ごまドレッシング・焼きふ・グラニュー糖・バター	だいこん・にんじん・ねぎ・きゅうり・トマト・コーン
4 火	ごはん もやしの味噌汁 筑前煮 キャベツのごま和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ピザトースト	牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ	クラッカー・米・こんにゃく・さとう・ごま・食パン	りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・しいたけ・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン
5 水	ごはん 冬瓜の味噌汁 さばの塩麴焼き 炒り豆腐	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) バナナ	牛乳・さば・木綿豆腐	せんべい・米・さとう・ごま油	とうがん・にんじん・たまねぎ・しいたけ・グリーンピース・バナナ
6 木	ごはん しめじの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★じゃがいももち	牛乳・豚肉・油揚げ	せんべい・米・さとう・じゃがいも・片栗粉・なたね油	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな
7 金	【七夕メニュー】 七夕そうめん汁 七夕ご飯 もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★お星様クッキー	牛乳・鶏肉	ウエハース・そうめん・米・さとう・ごま油・ごま・小麦粉・バター	にんじん・たまねぎ・オクラ・しょうが・こまつな・にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布
8 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
10 月	ごはん じゃがいもの味噌汁 かれいの煮つけ ごぼうサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・かれい・きな粉	ビスケット・米・じゃがいも・さとう・卵なしマヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・ごぼう・コーン
11 火	ごはん かきたま汁 やみつきチキン 五色和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ベジたべる	牛乳・鶏卵・鶏肉・ちくわ	クラッカー・米・さとう・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ
12 水	ごはん もやしの味噌汁 肉じゃが キャベツの浅漬け	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ハワイアンケーキ	牛乳・豚肉	せんべい・米・じゃがいも・しらたき・さとう・ホットケーキミックス・バター	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・パイナップル缶詰
13 木	和風パスタ コンソープ キャベツのドレッシング和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・ツナ・鮭フレーク	ウエハース・スパゲティ・オリーブ油・ごまドレッシング・米	たまねぎ・ねぎ・ぶなしめじ・コーン・クリームコーン・キャベツ・にんじん・ブロッコリー
14 金	ごはん なすの味噌汁 松風焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) とうもろこし	牛乳・鶏肉・ハム	せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ	なす・たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・コーン
15 土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
18 火	ロールパン 野菜スープ ミートボールのトマト煮 ひじきサラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★わかめおにぎり	牛乳・ミートボール	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・さとう・片栗粉・卵なしマヨネーズ・米	にんじん・たまねぎ・トマト缶・ひじき・枝豆・コーン・炊き込みわかめ
19 水	【食育の日】「新潟県の郷土料理」 ごはん のっぺい汁 鮭の焼きつけ きりざい	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ぼっぼ焼き	牛乳・鮭・納豆	クラッカー・米・さとも・さとう・ホットケーキミックス・黒砂糖	にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・にんじん・切干しだいこん
20 木	ごはん さつまいもの味噌汁 からあげ 白菜のゆかり和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ようかん	牛乳・鶏肉・こしあん	せんべい・米・さつまいも・小麦粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・はくさい・きゅうり・ゆかり・寒天
21 金	野菜ラーメン キャベツのおかか和え ヨーグルト	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ひじきおにぎり	牛乳・豚肉・かつお節・鶏肉・ヨーグルト	ビスケット・中華めん・米・さとう・ごま油	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・ひじき
22 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
24 月	ごはん キャベツの味噌汁 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★レーズン蒸しパン	牛乳・高野豆腐・ハム	せんべい・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・なたね油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しいたけ・きゅうり・レーズン
25 火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしのごま酢和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) 源氏パイ	牛乳・鶏肉	ウエハース・米・さとう・ごま・源氏パイ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・りょくとうもやし・ほうれんそう
26 水	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) すいか	牛乳・さわら・鶏肉	ビスケット・米・さとう・片栗粉	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・すいか
27 木	ごはん わかめスープ 麻婆なす きゅうりとかにかまの中華和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) せんべい	牛乳・豚肉・かにかまぼこ	クラッカー・米・春雨・ごま油・さとう・せんべい	たまねぎ・にんじん・わかめ・なす・にんじん・しいたけ・たけのこ・きゅうり・りょくとうもやし
28 金	【お誕生日会】 ハンバーガー オニオンスープ フライドポテト	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★菜飯おにぎり	牛乳・豚肉・鶏肉	せんべい・パンズ・パン粉・片栗粉・さとう・なたね油・フライドポテト・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・菜飯の素
29 土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
31 月	夏野菜カレー カミカミサラダ チーズ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★キャロットゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・鶏肉・チーズ	せんべい・米・カレールウ・さとう・なたね油	にんじん・たまねぎ・なす・赤ピーマン・コーン・キャベツ・きゅうり・寒天・野菜ジュース・こんぶ

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。

毎月19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「新潟県の郷土料理」を提供します。