



7月給食献立予定表

令和5年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
3	月	マーボー豆腐 もやしの酢の物 わかめスープ	みかんケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、木綿豆腐、豚肉 みそ	米、ホットケーキミックス 片栗粉、ごま、ごま油	もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、白ねぎ みかん缶、みかん果汁、干し椎茸 にんにく、生姜、わかめ	577	
							461	
4	火	魚のソース焼き カレー金平 わかぶたにんじんみそしる	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、まぐろ、豚肉、みそ	米、じゃがいも、小麦粉	人参、ピーマン、わかめ	615	みやの年長
							492	あらたくんが考えた みそ汁です！
5	水	かぼちゃコロケ キャベツとツナのサラダ えのきともやしのスープ	豆腐ドーナツ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、ツナ、鶏肉 木綿豆腐	米、ホットケーキミックス	キャベツ、もやし、きゅうり、えのき 玉ねぎ、葉ねぎ	482	
							385	
6	木	鯖のアップルオニオンスープ ブロッコリーのおかか和え にじろすうぶ	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、さば、木綿豆腐 みそ、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉	バナナ、ブロッコリー、りんご なめこ、玉ねぎ、生姜	504	みやの年長
							403	さくらちゃんが考えた みそ汁です！
7	金	七夕三色丼 七夕スープ 天の川ゼリー	星型クッキー <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏卵、鶏肉、バター	米、小麦粉、春雨、ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、きゅうり おくら、生姜	524	七夕集会です！
							419	お星さまたくさん みつかるかな？
10	月	ガーリックチャーハン にら玉 オニオンスープ	コーンフレーククッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏卵、豚肉、バター 焼き豚	米、小麦粉、コーンフレーク 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、人参、にら、ピーマン にんにく、パセリ	628	
							502	
11	火	魚のカレームニエル 野菜サラダ らぶんつえるのみそしる	どら焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、しいら、みそ、バター	米、じゃがいも、小麦粉 とうもろこし	きゅうり、キャベツ、人参、なめこ	428	わかばの年長
							342	りおちゃんが考えた みそ汁です！
12	水	夏野菜カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ちんすこう <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも	玉ねぎ、きゅうり、なす、人参 らっきょう、ピーマン、レモン果汁	458	わかばの年長
							366	だいすけくんの リクエストメニュー
13	木	魚のマヨネーズ焼き たたききゅうり ぼけもんすうぶ	オレンジ風味の フレンチトースト <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鮭、豚肉、鶏卵 みそ、バター	米、食パン、マヨネーズ ごま油、とうもろこし	きゅうり、みかん果汁、玉ねぎ、えのき 人参、パセリ、わかめ	666	わかばの年長
							532	りくとくんが考えた みそ汁です！
14	金	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの酢の物 すまし汁	シャーベット <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、みそ 黒はんぺん	米、そうめん、ごま油、ごま	みかん缶、きゅうり、人参、葉ねぎ ひじき	461	
							368	
18	火	白身魚のフライ ちりめん干し切野菜のサー キャベツスープ	バウムクーヘン <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、ハム、しらす干し 白身魚フライ	米	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参 切り干し大根、ゆかり	504	
							403	
19	水	ミートソーススパゲティ チキンナゲット モロヘイヤスープ	悪魔風おにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、チキンナゲット、豚肉 鶏肉、粉チーズ	米、スパゲティ	玉ねぎ、ホールトマト缶、人参 モロヘイヤ、椎茸、グリーンピース 青のり	378	大人気スパゲティ★
							302	口の周りをまっかにして おいしそうに食べてくれま！
20	木	魚の味噌煮 おくらのおかか和え 豆腐のすまし汁	スティックポテト <small>(スティックポテト)</small>	牛乳、さば、木綿豆腐 みそ、かつお節	米、じゃがいも、上新粉	おくら、人参、葉ねぎ、生姜	512	
							409	
21	金	鶏のから揚げ 人参とコーンのサラダ しんぶるいちばんみそしる！	ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 みそ	米、片栗粉、とうもろこし	人参、いんげん、なめこ、わかめ 生姜、にんにく	490	みやの年長
							392	ももちゃんが考えた みそ汁です！
24	月	食パン ツナとマカロニのグラタン コンソメスープ、ゼリー	五平餅 <small>(おにぎり)</small>	牛乳、ツナ、バター、ハム 鮭、粉チーズ、みそ	食パン、もち米、米、マカロニ パン粉、ごま、とうもろこし 小麦粉	玉ねぎ、人参、パセリ	629	
							503	
25	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鮭、みそ、鶏肉 油揚げ	じゃがいも、米、マヨネーズ	人参、きゅうり、キャベツ、しめじ 椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、塩昆布	636	日本で一番大きくて
							508	おいしいものがたくさん ある場所です！
26	水	ハンバーグ こぶき羊 にんじんだいこんきのこみそしる	桃のクラフティー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 生クリーム、ヨーグルト みそ	米、じゃがいも、パン粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、大根、黄桃缶、しめじ パセリ	381	わかばの年長
							304	だいごくんが考えた みそ汁です！
27	木	魚の酢豚風 レタススープ ヨーグルト	スイカ <small>(スイカ)</small>	牛乳、ヨーグルト、まぐろ ベーコン	米、片栗粉	スイカ、玉ねぎ、人参、パイン缶 レタス、グリーンピース、干し椎茸 生姜、にんにく	661	今年度初のスイカです！
							528	夏を感じます☺
28	金	鶏のマーマレード焼き トマトサラダ 豚汁	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 豚肉、みそ、粉チーズ	米、じゃがいも、白玉粉	トマト、大根、きゅうり、マーマレード 人参、玉ねぎ、葉ねぎ、にんにく	660	
							528	
31	月	ひつまぶし きゅうりのじゃこあえ えのきのすまし汁	ビスコ <small>(赤ちゃん)ビスケット</small>	牛乳、うなぎ、鶏卵 しらす干し	米	きゅうり、人参、えのき、葉ねぎ 焼きのり	351	土用の丑の日は
							280	うなぎです！！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです





