



7月の献立表

2023年7月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 土	アンパンマンせんべい 麦茶	豚丼 ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁(チンゲン菜・エリンギ)	米、豚肉、玉葱、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、ブロッコリー、カリフラワー、冷やし中華スープ、チンゲン菜、エリンギ、和風だし、昆布だし、みそ	ツナと塩昆布のおむすび 麦茶	米、ツナ、塩昆布、醤油	エネルギー 512kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.0g カルシウム 44mg
3 月	クラッカー 麦茶	ごはん さわらの塩焼き 付)ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 味噌汁(大根)	米、さわら、塩、サラダ油、ほうれん草、かつお節、玉葱、醤油、ひじき、人参、油揚げ、大豆、砂糖、みりん、大根、大根の葉、和風だし、昆布だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 578kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.5g カルシウム 242mg
4 火	野菜ハイハイ 麦茶	ハヤシライス 野菜サラダ 青りんごゼリー コンソメスープ(小松菜・白ねぎ)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、白菜、人参、コーン、玉葱ドレッシング、青りんごゼリーの素、小松菜、白ねぎ、野菜ブイヨン、塩	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.8g カルシウム 249mg
5 水	おかき(のり塩) 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ・えのき)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、キャベツ、えのき、醤油、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.3g カルシウム 171mg
6 木	ぼたぼた焼 麦茶	☆蕨すこやか保育園人気メニュー ごはん ☆カレイのオーロラソースがけ 付)ブロッコリー 豆サラダ 味噌汁(野菜つみれ・ねぎ)	米、カレイ、片栗粉、サラダ油、中濃ソース、ケチャップ、ハヤシフレーク、砂糖、ブロッコリー、塩、大豆、えだまめ、人参、ボン酢、野菜つみれ、ねぎ、和風だし、昆布だし、みそ	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、ツナ、コーン、青のり、サラダ油、牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.9g カルシウム 203mg
7 金	サッポロポテト 麦茶	★七タメニュー★ 七タそうめん 鶏の唐揚げ 付)キャベツ すいか	そうめん、星型人参、オクラ、卵、ツナ、昆布つゆ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、キャベツ、塩、すいか	七夕ゼリー&星たべよ 牛乳	ピーチゼリーの素、オレンジゼリーの素、ぶどうゼリーの素、星たべよ、牛乳	エネルギー 525kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g カルシウム 183mg
8 土	星たべよ 麦茶	中華丼 ブロッコリーとツナのソテー 中華スープ(わかめ・豆腐)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、ブロッコリー、ツナ、塩、サラダ油、わかめ、豆腐、中華だし	ごまクッキー 麦茶	小麦粉、ごま、サラダ油、砂糖	エネルギー 505kcal 蛋白質 14.0g 脂質 18.7g カルシウム 63mg
10 月	クラッカー 麦茶	ガパオ風ライス イタリアンコールスローサラダ ももゼリー オニオンスープ	米、鶏ミンチ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、にら、サラダ油、にんにく、生姜、オイスターソース、醤油、砂糖、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、イタリアンドレッシング、ももゼリーの素、玉葱、中華だし、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.2g カルシウム 176mg
11 火	おかき(きなこ) 麦茶	☆大宮すこやか保育園人気メニュー 黒糖ロール&ロールパン ☆チキンのトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)	黒糖ロール、ロールパン、鶏肉、カリフラワー、玉葱、人参、サラダ油、にんにく、トマト缶、鶏がらだし、塩、片栗粉、パセリ、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、砂糖、チンゲン菜、エリンギ、野菜ブイヨン	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.1g カルシウム 168mg
12 水	アンパンマンせんべい 麦茶	チャーハン メバルの香味揚げ 付)小松菜の和え物 バナナ 中華スープ(わかめ・えのき)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、サラダ油、グリーンピース、メバル、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、バナナ、わかめ、えのき	ふラスク&マリービスケット 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、マリービスケット、牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.1g カルシウム 208mg
13 木	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 鶏の西京焼き 付)オクラのポン酢和え 切干大根の煮物 すまし汁(白菜・しいたけ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、オクラ、ボン酢、切干大根、人参、油揚げ、大豆、醤油、白菜、しいたけ、和風だし、昆布だし、塩	いちごクッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.2g カルシウム 208mg
14 金	おかき(のり塩) 麦茶	ごはん たらの煮付け 付)里芋煮 ほうれん草とちくわのごま和え 具沢山汁	米、たら、醤油、みりん、砂糖、里芋、ほうれん草、ちくわ、ごま、大根、人参、豆腐、白ねぎ、ごぼう、和風だし、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g カルシウム 209mg
18 火	サッポロポテト 麦茶	菜めしごはん メバルの野菜あん 豆サラダ 味噌汁(わかめ・麩)	米、菜めしの素、メバル、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、大豆、えだまめ、ボン酢、わかめ、麩、和風だし、昆布だし、みそ	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、ツナ、コーン、青のり、サラダ油、牛乳	エネルギー 533kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g カルシウム 209mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
19	水	星たべよ 麦茶 ごはん 厚揚げの五目炒め マカロニサラダ◎ 中華スープ(白菜・えのき)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、白菜、えのき、醤油、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.3g カルシウム 171mg
20	木	クラッカー 麦茶 ごはん さわらの塩焼き 付)いんげんソテー ひじきの煮物 味噌汁(大根)	米、さわら、塩、サラダ油、いんげん、玉葱、醤油、ひじき、人参、油揚げ、大豆、砂糖、みりん、大根、大根の葉、和風だし、昆布だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.5g カルシウム 235mg
21	金	おかき(きなこ) 麦茶 冷やし中華 鶏の唐揚げ 付)キャベツのサラダ オレンジゼリー	ラーメン、錦糸卵、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華スープ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、キャベツ、コーン、玉葱ドレッシング、オレンジゼリーの素	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめ、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 25.8g 脂質 14.1g カルシウム 177mg
22	土	アンパンマンせんべい 麦茶 中華丼 ブロッコリーとツナのソテー 中華スープ(わかめ・豆腐)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、ブロッコリー、ツナ、塩、サラダ油、わかめ、豆腐、中華だし	ごまクッキー 麦茶	小麦粉、ごま、サラダ油、砂糖	エネルギー 505kcal 蛋白質 14.0g 脂質 18.7g カルシウム 63mg
24	月	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん カレーの竜田揚げ 付)ほうれん草のお浸し 春雨サラダ 味噌汁(じゃがいも・えのき)	米、カレー、酒、生姜、醤油、みりん、片栗粉、サラダ油、ほうれん草、かつお節、春雨、きくらげ、きゅうり、人参、コーン、冷やし中華スープ、砂糖、じゃがいも、えのき、和風だし、昆布だし、みそ	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 568kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.8g カルシウム 186mg
25	火	おかき(のり塩) 麦茶 ごはん 鶏のチーズ焼き 付)人参甘煮 五目ビーフン 味噌汁(もやし・玉葱)	米、鶏肉、塩、チーズ、人参、砂糖、ビーフン、玉葱、ピーマン、ウインナー、ごま油、醤油、塩、中華だし、サラダ油、もやし、玉葱、和風だし、昆布だし、みそ	☆誕生会☆ レディーボーデンバナ リアイス、ハーベスト ハーベスト 麦茶	レディーボーデンバナ リアイス、ハーベスト	エネルギー 576kcal 蛋白質 19.0g 脂質 22.0g カルシウム 75mg
26	水	ぼたぼた焼 麦茶 ガバオ風ライス イタリアンコールスローサラダ ももゼリー わかめスープ	米、鶏ミンチ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、にら、サラダ油、にんにく、生姜、オイスターソース、醤油、砂糖、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、イタリアンドレッシング、ももゼリーの素、わかめ、ごま、中華だし、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.3g カルシウム 184mg
27	木	サッポロポテト 麦茶 納豆ごはん たらねぎみそ焼き 付)もやしのお浸し 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜・麩)	米、納豆、昆布つゆ、たら、みそ、砂糖、みりん、白ねぎ、サラダ油、もやし、醤油、かつお節、切干大根、人参、油揚げ、酒、小松菜、麩、和風だし、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 620kcal 蛋白質 24.0g 脂質 20.1g カルシウム 223mg
28	金	星たべよ 麦茶 ハヤシライス 野菜サラダ バナナ コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、白菜、人参、コーン、玉葱ドレッシング、バナナ、エリンギ、玉ねぎ、野菜パイオン、塩	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 579kcal 蛋白質 19.1g 脂質 19.9g カルシウム 230mg
29	土	おかき(きなこ) 麦茶 豚丼 ブロッコリーのさっぱり和え 味噌汁(野菜つみれ・チンゲン菜)	米、豚肉、玉葱、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、ブロッコリー、カリフラワー、冷やし中華スープ、野菜つみれ、チンゲン菜、和風だし、昆布だし、みそ	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.9g カルシウム 55mg
31	月	クラッカー 麦茶 カレーライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(キャベツ・えのき)	米、鶏肉、じゃがいも、人参、カレールー、中濃ソース、ケチャップ、りんごジャム、ひじき、ツナ、マヨネーズ、塩、ヨーグルト、砂糖、フルーツカクテル缶、キャベツ、えのき、野菜パイオン	カルシウムトースト 牛乳	食パン、マーガリン、しらす、チーズ、青のり、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.9g カルシウム 267mg
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム
						エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)