



# 7月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 — 水 —	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き きゅうりのさっぱり和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	乳酸菌飲料、鶏もも肉、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、あさつき	クラッカー牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 60 mg
02 — 木 —	食パン パナナ イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	じゃがいも、食パン、パン粉、三温糖	豚ひき肉、牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、グリーンピース	野菜バー牛乳 ☆ブルーチェ するめ 麦茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 85 mg
03 — 金 —	ご飯 キウイフルーツ 鶏むね肉の万能タレ焼き いんげんの胡麻和え もやしのみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、ながいも、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏むね肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、白ごま、かつお節	キウイフルーツ、キャベツ、いんげん、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、あおのり	ウエハース牛乳 ☆お好み焼き 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.8 g カルシウム 114 mg
04 — 土 —	カレーライス 豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、豚コマ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき	ビスケット牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 223 mg
06 — 月 —	ご飯 鮭の照り焼き きゃべつのごま和え 大根のみそ汁	米、三温糖	鮭、ヨーグルト、牛乳、みそ、すりごま	もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、あさつき	☆ふかし芋(じゃがいも)麦茶 ビスケット ☆ピーチヨーグルトシェーク	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 6.9 g カルシウム 174 mg
07 — 火 —	なすのミートソースパグティ ポテトサラダ 野菜コンソメスープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、キャベツ、なす、しめじ、きゅうり	せんべい 麦茶 野菜バー 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 222 mg
08 — 水 —	雑穀ご飯 すいか 豚肉のしょうが焼き 和風コーンサラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米、三温糖、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、片栗粉	豚もも、木綿豆腐、カルピス、白みそ、ハム、白ごま	すいか、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、かんてん(粉)	クラッカー牛乳 ☆カルピスゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 102 mg
09 — 木 —	食パン ささみのごま揚げ コールスローサラダ ジュリアンスープ	食パン、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	鶏ささ身、ハム、黒ごま	とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ	ビスケット牛乳 ☆とうもろこし 麦茶	エネルギー 328 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 63 mg
10 — 金 —	ご飯 キウイフルーツ 野菜たっぷり夏マーボー 三色ナムル わかめスープ	米、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、赤みそ	キウイフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、しめじ、コーン缶、生わかめ	☆人参スティック 麦茶 ☆ショコラケーキ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 240 mg
11 — 土 —	ツナピラフ 野菜スープ キウイフルーツ	米	ツナ油漬缶、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリーンピース	クラッカー牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 308 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 5.3 g カルシウム 34 mg
13 — 月 —	ご飯 すいか 照り焼き豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	米、ポップコーン、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、白ごま	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、なす、にんじん、れんこん	バナナ牛乳 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 204 mg
14 — 火 —	🍷 パースデータイム きらきらカレー 七夕サラダ 天の川そうめん	米、干しそうめん、油、三温糖、コーンフレーク	ラクトアイス、豚ひき肉、生クリーム、大豆水煮缶、鶏もも肉	もも缶(黄桃)、たまねぎ、みかん缶、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、オクラ	せんべい 麦茶 ☆アイスパフェ 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 106 mg
15 — 水 —	ご飯 鶏肉のみそ焼き よろ昆布 小松菜のすまし汁	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	鶏もも肉、バター、ちくわ、みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ	ビスケット牛乳 ☆芋もち 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 78 mg
16 — 木 —	食パン キウイフルーツ タラフライ マカロニサラダ 夏野菜スープ	食パン、ツイストマカロニ、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	牛乳、たら、ハム	キウイフルーツ、トマト、にんじん、ズッキーニ、コーン缶、キャベツ、きゅうり	☆きゅうりスティック 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g カルシウム 199 mg
17 — 金 —	ご飯 ミニゼリー 和風ミートローフ 野菜炒め とろーりなめこ汁	米、パン粉、三温糖、油、ごま油	豚ひき肉、スキムミルク、木綿豆腐、みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、なめこ、ピーマン、あさつき、ひじき	ウエハース牛乳 ☆ヨーグルト 野菜バー 麦茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 335 mg



# 7月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
18 (土)	五目炊き込みご飯 ほうれん草のみそ汁 バナナ	米	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 231 mg
21 (火)	冷やし中華 ひらひらしゅうまい キウイフルーツ	ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、三温糖、片栗粉、ごま油、油	鶏ひき肉、ハム、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.6 g カルシウム 89 mg
22 (水)	ご飯 さばの生姜焼き 筑前煮 きゃべつのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、さば、鶏もも【小間】、みそ	バナナ、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、いんげん、干しいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.6 g カルシウム 222 mg
23 (木)	食パン スコップコロケ フレンチサラダ ミネストローネスープ	じゃがいも、食パン、油、パン粉、三温糖	アイスクリーム、豚ひき肉、ベーコン、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト	クラッカー 牛乳 アイス せんべい 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 156 mg
24 (金)	雑穀ご飯 トマト入りハヤシ キャベツのツナマヨサラダ チンゲン菜のスープ すいか	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエック)、七分つき押麦、三温糖、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	牛乳、豚コマ、ツナ油漬缶、白ごま	たまねぎ、すいか、キャベツ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶	せんべい 麦茶 クラッカー ☆アイスココア	エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 242 mg
25 (土)	こくまナポリタン 野菜コンソメスープ ミニゼリー	スパゲティー	牛乳、ベーコン、バター	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶	ウエハース 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 219 mg
27 (月)	ご飯 カレーの煮つけ 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、三温糖	かれい、木綿豆腐、白みそ、さつま揚げ、油揚げ	バナナ、にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 4.2 g カルシウム 97 mg
28 (火)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ すいか	ゆでうどん、米、小麦粉、油	鶏もも、ちくわ、油揚げ、バター	すいか、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、コーン缶、生わかめ	野菜バー 牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 461 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 45 mg
29 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え 玉ねぎとなすのみそ汁	じゃがいも、米	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり	バナナ 牛乳 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 177 mg
30 (木)	食パン ミートボール ごぼうサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、三温糖、マヨネーズ(ノンエック)、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、すりごま	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、コーン缶、きゅうり、あさつき	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 251 mg
31 (金)	三色丼 茄子の煮浸し 麩入りすまし汁 キウイフルーツ	米、三温糖、小町麩	ヨーグルト、鶏ひき肉、厚揚げ、豚ひき肉	キウイフルーツ、なす、コーン缶、えのきたけ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ブルーベリージャム	クラッカー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 181 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。