

# 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<br>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<br>（月） | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>和風コーンサラダ<br>具だくさんみそ汁<br>ゴールドキウイ         | 米、ポップコーン、片栗粉、油、三温糖                   | 牛乳、鶏もも肉、みそ、ハム、白ごま                       | キウイフルーツ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、しょうが              | チーズ 麦茶<br>☆ポップコーン牛乳                             | エネルギー 602 kcal<br>たんばく質 22.1 g<br>脂 質 24.4 g<br>カルシウム 194 mg |
| 02<br>（火） | トマト入りハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>野菜コンソメスープ<br>バナナ             | 米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ（ノンエッグ）        | 乳酸菌飲料、豚コマ、ハム                            | バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶                           | ビスケット 牛乳<br>せんべい<br>乳酸ドリンク                      | エネルギー 522 kcal<br>たんばく質 10.9 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 67 mg  |
| 03<br>（水） | ちゃんぽんうどん<br>豆腐入り松風焼き<br>すいか                            | ゆでうどん、米、パン粉、片栗粉、ごま油                  | 鶏ひき肉、木綿豆腐、豚コマ、さつま揚げ、みそ、ツナ水煮缶、白ごま、スキムミルク | すいか、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ                              | 野菜バー 牛乳<br>☆ツナと塩昆布のおにぎり<br>麦茶                   | エネルギー 425 kcal<br>たんばく質 18.8 g<br>脂 質 12.0 g<br>カルシウム 85 mg  |
| 04<br>（木） | ご飯<br>鮭の塩麹焼き<br>ひじきの煮物<br>豚汁                           | 米、三温糖                                | ヨーグルト、鮭、牛乳、木綿豆腐、豚コマ、みそ、油揚げ、鮭            | だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ひじき、グリーンピース                             | せんべい 麦茶<br>☆ヨーグルトシェーク<br>芋けんぴ                   | エネルギー 489 kcal<br>たんばく質 23.3 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 209 mg |
| 05<br>（金） | 食パン<br>タンドリーチキン<br>スパゲティサラダ<br>夏野菜スープ<br>パイナップル        | 食パン、スパゲティ、マヨネーズ（ノンエッグ）、三温糖           | 牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶                     | パイナップル、トマト、にんじん、なす、コーン缶、キャベツ、きゅうり、にんにく                              | ☆ふかし芋（じゃがいも）牛乳<br>クラッカー<br>☆アイスココア              | エネルギー 541 kcal<br>たんばく質 24.8 g<br>脂 質 23.9 g<br>カルシウム 222 mg |
| 06<br>（土） | ミートソーススパゲティ<br>チンゲン菜のスープ<br>バナナ                        | スパゲティ、三温糖                            | 豚ひき肉、バター                                | 野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ                       | せんべい 麦茶<br>クラッカー<br>キャロットジュース                   | エネルギー 426 kcal<br>たんばく質 12.1 g<br>脂 質 8.8 g<br>カルシウム 53 mg   |
| 08<br>（月） | ご飯<br>なす入り麻婆豆腐<br>三色ナムル<br>ビーフンスープ<br>バナナ              | 米、ビーフン、三温糖、片栗粉、ごま油                   | 牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、ベーコン、赤みそ                   | バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、にら、ねぎ、オクラ、干しいたけ                         | クラッカー 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳                         | エネルギー 494 kcal<br>たんばく質 17.5 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 263 mg |
| 09<br>（火） | ご飯<br>カレーの煮つけ<br>チンゲン菜と厚揚げのさっと煮<br>じゃがいものみそ汁<br>パイナップル | 米、じゃがいも、三温糖                          | 牛乳、かれい、厚揚げ、みそ                           | とうもろこし、パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、あさつき、生わかめ                      | ☆ヨーグルト 麦茶<br>☆とうもろこし牛乳                          | エネルギー 400 kcal<br>たんばく質 22.2 g<br>脂 質 7.8 g<br>カルシウム 237 mg  |
| 10<br>（水） | 食パン<br>クリスピーチキン<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネスープ<br>ゴールドキウイ    | 食パン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖                  | ヨーグルト、鶏むね肉、ベーコン、ツナ油漬缶                   | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、コーン缶、きゅうり、トマトピューレ、トマト、ブルーベリージャム        | ゴマビスケット 牛乳<br>☆ブルーベリージャムヨーグルト<br>おからかりんとう<br>麦茶 | エネルギー 513 kcal<br>たんばく質 22.9 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 161 mg |
| 11<br>（木） | 曲バースデーパーティー<br>キラキラ丼<br>茄子の煮浸し<br>そうめん汁                | 米、干しそうめん、小町麴、三温糖、コーンフレーク             | ラクトアイス、鶏ひき肉、生クリーム、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉         | もも缶（黄桃）、なす、みかん缶、バナナ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、オクラ                    | せんべい 麦茶<br>☆アイスパフェ<br>麦茶                        | エネルギー 548 kcal<br>たんばく質 17.9 g<br>脂 質 16.5 g<br>カルシウム 104 mg |
| 12<br>（金） | 冷やしうどん（鶏肉）<br>ちくわの磯辺揚げ<br>すいか                          | ゆでうどん、油、小麦粉                          | 牛乳、ちくわ、鶏もも【小間】、豆乳、油揚げ                   | すいか、たまねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり                                             | ☆人参スティック 麦茶<br>☆豆乳ドーナツ<br>牛乳                    | エネルギー 416 kcal<br>たんばく質 15.3 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 168 mg |
| 13<br>（土） | カレーライス<br>きのこのスープ<br>バナナ                               | 米、じゃがいも、油                            | 牛乳、豚コマ、スキムミルク                           | たまねぎ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ                                | せんべい キャロットジュース<br>ビスケット<br>牛乳                   | エネルギー 521 kcal<br>たんばく質 14.0 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 234 mg |
| 16<br>（火） | ご飯<br>肉団子<br>いんげんの胡麻和え<br>根菜の塩麹汁<br>ゴールドキウイ            | 米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油                    | 豚ひき肉、白みそ、白ごま                            | キウイフルーツ、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、かんでん（粉）、干しいたけ | きゅうりスティック 牛乳<br>☆つぶつぶオレンジゼリー<br>するめ<br>麦茶       | エネルギー 449 kcal<br>たんばく質 17.9 g<br>脂 質 11.8 g<br>カルシウム 87 mg  |
| 17<br>（水） | 食パン<br>サーモンフライ<br>チキンごまサラダ<br>野菜たっぷりコーンスープ<br>バナナ      | 食パン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ（ノンエッグ） | アイスクリーム、鮭、鶏ささ身、すりごま                     | バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき                      | ☆いちごジャムヨーグルト 麦茶<br>アイス<br>せんべい<br>麦茶            | エネルギー 559 kcal<br>たんばく質 24.5 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 168 mg |
| 18<br>（木） | 根菜入りキーマカレー<br>かぼちゃサラダ<br>きのこのスープ                       | じゃがいも、米、マヨネーズ（ノンエッグ）、油               | 牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、ハム                        | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、れんこん、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、干しいたけ            | せんべい キャロットジュース<br>☆ふかし芋（じゃがいも）<br>牛乳            | エネルギー 453 kcal<br>たんばく質 17.5 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 182 mg |



## 北泉保育園(一般)

| 日<br>／<br>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                                |                                                              |
| 19<br>(金)   | 焼きそば<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>とろーりなめこ汁<br>すいか                | 蒸し焼きそばめん<br>(卵なし)、米、<br>はるさめ、三温<br>糖、油、ゆでうどん         | 豚コマ、木綿豆<br>腐、みそ、白ご<br>ま                           | すいか、キャベツ、にん<br>じん、だいこん、きゅう<br>り、なめこ、たまねぎ、<br>生わかめ、あさつき                       | ビスケット牛乳<br>☆わかめおにぎり<br>麦茶            | エネルギー 423 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂 質 9.6 g<br>カルシウム 70 mg   |
| 20<br>(土)   | ツナピラフ<br>野菜スープ<br>ゴールドキウイ                              | 米                                                    | ツナ油漬缶、バ<br>ター                                     | キウイフルーツ、キャベ<br>ツ、たまねぎ、にんじん、<br>コーン缶、しめじ、マッ<br>シュルーム缶、グリーンピー<br>ス             | クラッカー牛乳<br>ぶどうゼリー<br>せんべい<br>麦茶      | エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂 質 5.4 g<br>カルシウム 33 mg    |
| 22<br>(月)   | ご飯<br>のり塩チキン<br>野菜炒め<br>なすのみそ汁<br>すいか                  | 米、片栗粉、砂<br>糖、油、ごま<br>油、三温糖                           | 鶏もも肉、牛<br>乳、みそ、油揚<br>げ                            | すいか、キャベツ、もや<br>し、なす、にんじん、た<br>まねぎ、ピーマン、かん<br>てん、あおのり                         | ゴマビスケット牛乳<br>☆牛乳寒天<br>おからかりんとう<br>麦茶 | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂 質 17.1 g<br>カルシウム 124 mg |
| 23<br>(火)   | ご飯<br>和風ミートローフ<br>ごぼうサラダ<br>大根のみそ汁<br>ゴールドキウイ          | 米、三温糖、パ<br>ン粉、マヨネー<br>ズ(ノンエッ<br>ク)、油                 | 牛乳、豚ひき肉、<br>鶏ささ身、みそ、<br>ピザ用チーズ、ツ<br>ナ油漬缶、すりご<br>ま | キウイフルーツ、にんじ<br>ん、だいこん、キャベツ、<br>たまねぎ、もやし、しめ<br>じ、ごぼう、きゅうり、え<br>のきたけ、ひじき、あさつ   | せんべい麦茶<br>☆ツナチーズ蒸しパン<br>牛乳           | エネルギー 534 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 267 mg |
| 24<br>(水)   | 食パン<br>タラのカレームニエル<br>コーンサラダ<br>ジュリアンスープ<br>パイナップル      | 食パン、小麦<br>粉、油、三温糖                                    | たら、ベーコ<br>ン、ハム、スキ<br>ムミルク                         | 野菜ジュース、パイナップ<br>ル、キャベツ、たまねぎ、<br>にんじん、だいこん、コー<br>ン缶、きゅうり、えのきた<br>け            | ビスケット牛乳<br>クラッカー<br>キャロットジュース        | エネルギー 399 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 86 mg  |
| 25<br>(木)   | ご飯<br>鶏むね肉の万能タレ焼き<br>きゃべつのごま和え<br>五目みそ汁                | 米、三温糖、片<br>栗粉                                        | 鶏むね肉、ヨー<br>グルト、牛乳、<br>みそ、油揚げ、<br>すりごま             | もも缶(黄桃)、キャベ<br>ツ、ねぎ、にんじん、た<br>まねぎ、きゅうり、だい<br>こん                              | バナナ牛乳<br>☆ピーチヨーグルトシェーク<br>芋けんぴ       | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 10.1 g<br>カルシウム 134 mg |
| 26<br>(金)   | ひらひらしゅうまい<br>バナナ<br>冷やし中華                              | ゆで中華めん、<br>米、しゅうまいの<br>皮、三温糖、片栗<br>粉、ごま油、油、<br>ゆでうどん | 鶏ひき肉、ハム                                           | バナナ、コーン缶、きゅ<br>うり、たまねぎ、しょう<br>が                                              | 野菜バー牛乳<br>☆茶飯おにぎり<br>麦茶              | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 9.0 g<br>カルシウム 37 mg   |
| 27<br>(土)   | 五目炊き込みご飯<br>大根のみそ汁<br>バナナ                              | 米                                                    | 鶏ひき肉、み<br>そ、油揚げ                                   | りんご濃縮果汁、バナナ、<br>にんじん、だいこん、たけ<br>のこ(ゆで)、しめじ、ご<br>ぼう、えのきたけ、あさつ<br>き、干しいただけ     | ビスケット牛乳<br>せんべい<br>りんごジュース           | エネルギー 349 kcal<br>たんぱく質 10.8 g<br>脂 質 3.9 g<br>カルシウム 49 mg   |
| 29<br>(月)   | ご飯<br>さばの生姜焼き<br>茄子と鶏肉のうま煮<br>きのこのみそ汁<br>バナナ           | 米、油、三温糖                                              | 牛乳、さば、鶏<br>もも【小間】、<br>みそ、さば、か<br>れい               | バナナ、にんじん、な<br>す、だいこん、しめじ、<br>えのきたけ、いんげん、<br>あさつき                             | ビスケット牛乳<br>☆ショコラケーキ<br>牛乳            | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂 質 26.9 g<br>カルシウム 205 mg |
| 30<br>(火)   | 夏野菜カレー<br>きゅうりのさっぱり和え<br>油揚げのみそ汁<br>すいか                | 米、じゃがい<br>も、三温糖、<br>油、ごま油                            | カルピス、豚コ<br>マ、みそ、油揚<br>げ                           | すいか、もやし、たまね<br>ぎ、にんじん、きゅう<br>り、かぼちゃ、なす、ト<br>マト、生わかめ                          | チーズ麦茶<br>せんべい<br>☆カルピス               | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 83 mg  |
| 31<br>(水)   | 食パン<br>イタリアンハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>ゴールドキウイ | 食パン、マヨ<br>ネーズ(ノン<br>エック)、パン<br>粉、三温糖                 | 牛乳、豚ひき<br>肉、ハム                                    | どうもろこし、キウイフル<br>ーツ、たまねぎ、キャベツ、にん<br>じん、チンゲンサイ、ホールト<br>マト缶詰、しめじ、きゅうり、<br>えのきたけ | ☆いちごジャムヨーグルト麦茶<br>☆どうもろこし<br>牛乳      | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 193 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。