

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	
01 (火)	焼きそば 三色ナムル とろーりなめこ汁 パイナップル	蒸し焼きそばめん (卵なし)、米、 油、ごま油、三温 糖、ゆでうどん	豚コマ、木綿豆 腐、みそ、ツナ水 煮缶	パイナップル、もやし、ほ うれんそう、キャベツ、に んじん、だいこん、なめ こ、たまねぎ、あさつき、 塩こんぶ	ビスケット 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 125 mg
02 (水)	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、 小麦粉、ながい も、三温糖、マヨ ネーズ(ノンエッ グ)、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、白み そ、油揚げ、白ご ま、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にん じん、れんこん、ねぎ、ごぼう、ひじ き、干ししいたけ、グリーンピース、あ おのり	せんべい 麦茶 ☆お好み焼き 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 262 mg
03 (木)	食パン バナナ タラフライ スパゲティサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、スパゲ ティー、パン粉、 マヨネーズ(ノン エッグ)、油、小 麦粉、三温糖	ヨーグルト、た ら、牛乳、ツナ油 漬缶	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン缶、 きゅうり	☆ふかし芋(じゃがいも) 麦茶 野菜バー ☆ヨーグルトシェーク	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 227 mg
04 (金)	ご飯 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	キウイフルーツ 米、三温糖	鶏もも肉、みそ、 さつま揚げ、油揚 げ	オレンジ濃縮果汁、キウイ フルーツ、にんじん、だい こん、ねぎ、しめじ、えの きたけ、切り干しだいこ ん、干ししいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 せんべい オレンジジュース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 77 mg
05 (土)	デミハヤシライス 野菜スープ ミニゼリー	米、じゃがいも	牛乳、豚コマ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、マッシュルーム缶、 しめじ、コーン缶	せんべい キャロットジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 165 mg
07 (月)	ご飯 さばの生姜焼き 茄子の煮浸し(副) 油揚げのみそ汁	パイナップル 米、三温糖	さば、みそ、厚揚 げ、油揚げ、豚ひ き肉、さば、かれ い	野菜ジュース、パイナップ ル、なす、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、生わか め	クラッカー 牛乳 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 130 mg
08 (火)	なすのミートソーススパゲティ チキンごまサラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲティー、三 温糖、マヨネーズ (ノンエッグ)	牛乳、豚ひき肉、 鶏ささ身、パ ター、ベーコン、 すりごま	とうもろこし、バナナ、た まねぎ、にんじん、トマト ピューレ、キャベツ、もや し、だいこん、なす、きゅ うり、えのきたけ	人参スティック 麦茶 ☆とうもろこし 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 194 mg
09 (水)	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー 春雨サラダ 中華スープ	米、食パン、はる さめ、三温糖、 油、ごま油、片栗 粉	牛乳、押し豆腐、 豚ひき肉、きな 粉、赤みそ、白ご ま	たまねぎ、にんじん、な す、チンゲンサイ、トマ ト、きゅうり、ピーマン、 しめじ	チーズ 麦茶 ☆食パンかりんとう(きなこ味) 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 216 mg
10 (木)	🍰 パースデーパーティー チキンピラフ お星さまのコロッケ コールスローサラダ	きのこのスープ じゃがいも、米、 パン粉、油、マヨ ネーズ(ノンエッ グ)、小麦粉、コ ーンフleur	ラクトアイス、豚 ひき肉、鶏もも 【小間】、生ク リーム、ハム、パ ター	もも缶(黄桃)、たまねぎ、みかん 缶、バナナ、キャベツ、にんじん、え のきたけ、しめじ、コーン缶、きゅ うり、マッシュルーム缶、さやえん どう、グリーンピース	ビスケット 牛乳 ☆アイスパフェ 麦茶	エネルギー 589 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 25.4 g カルシウム 92 mg
11 (金)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き きゃべつのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	すいか 米、三温糖	鶏もも肉、牛乳、 木綿豆腐、白み そ、すりごま	すいか、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、生わ かめ	せんべい 麦茶 ☆フルーチェ クラッカー 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 133 mg
12 (土)	きのこの炊き込みご飯 もやしのみそ汁 バナナ	米	鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	バナナ、にんじん、もや し、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、しめじ、ごぼう、え のきたけ、干ししいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 329 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.3 g カルシウム 41 mg
14 (月)	冷やしうどん(鶏肉) とり天 バナナ	ゆでうどん、じゃ がいも、片栗粉、 油、小麦粉	牛乳、鶏むね肉 (薄切り)、鶏も も【小間】、パ ター、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、生わかめ、あおのり	きゅうりスティック 麦茶 ☆芋もち 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 169 mg
15 (火)	ご飯 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	パイナップル 米、ホットケーキ ミックス、三温 糖、メーブルシ ロップ、油、片栗 粉	牛乳、豚もも (カット)、木綿 豆腐、白みそ、ハ ム、バター、白ご ま	パイナップル、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、ねぎ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 255 mg
16 (水)	ご飯 のり塩チキン もやしの中華風和え物 ビーフンスープ	米、片栗粉、ビー フン、三温糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 ベーコン	もやし、こまつな、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、干ししいたけ、あおの り	せんべい 麦茶 クラッカー ☆アイスココア	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 255 mg
17 (木)	食パン タラのカレームニエル フレンチサラダ 夏野菜スープ	食パン、小麦粉、 油、三温糖	ヨーグルト、た ら、牛乳、ツナ油 漬缶、スキムミル ク	キャベツ、トマト、にんじ ん、なす、ズッキーニ、 コーン缶、きゅうり	ウエハース 牛乳 ビスケット ☆ピーチヨーグルトシェーク	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 239 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 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			
18 (金)	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁 すいか	米、じゃがいも、 はるさめ、三温 糖、油	豚コマ、みそ、油 揚げ、スキムミル ク	ぶどう濃縮果汁、たまね ぎ、すいか、にんじん、な す、きゅうり、生わかめ	クラッカー 牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 78 mg	
19 (土)	チキンピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	牛乳、鶏もも【小 間】、バター	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、しめ じ、コーン缶、えのきた け、マッシュルーム缶、グ リンピース	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 206 mg	
22 (火)	味噌ラーメン 鶏の唐揚げ パイナップル	ゆで中華めん、 米、片栗粉、油、 ごま油、ゆでうどん	鶏もも肉、豚コ マ、白みそ、なる と、かつお節、赤 みそ、白ごま	パイナップル、キャベツ、 もやし、にんじん、たまね ぎ、ねぎ、コーン缶、に ら、しょうが	野菜バー 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 53 mg	
23 (水)	ご飯 バナナ 和風ミートローフ いんげんの胡麻和え 豚汁	米、パン粉、油、 三温糖	豚ひき肉、カルピ ス、木綿豆腐、豚 コマ、みそ、卵、 白ごま、牛乳	バナナ、いんげん、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう、干しいた け、ひじき、かんでん (粉)	チーズ 麦茶 ☆カルピスゼリー するめ 麦茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 108 mg	
24 (木)	食パン チキンチャップ かぼちゃサラダ 野菜スープ	食パン、片栗粉、 マヨネーズ(ノン エッグ)、油、三 温糖	牛乳、鶏むね肉 (薄切り)、ハム	どうもろこし、かぼちゃ、 キャベツ、にんじん、たま ねぎ、コーン缶、しめじ、 きゅうり	クラッカー キャロットジュース ☆どうもろこし 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 182 mg	
25 (金)	ご飯 すいか 鶏むね肉の万能タレ焼き よる昆布 もやしのみそ汁	米、三温糖、片栗 粉	乳酸菌飲料、鶏む ね肉(薄切り)、 みそ、ちくわ、油 揚げ	すいか、にんじん、もや し、ねぎ、えのきたけ、刻 みこんぶ	ビスケット 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 6.6 g カルシウム 144 mg	
26 (土)	カレーライス きのこのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、 油	牛乳、豚コマ、み そ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、しめじ、え のきたけ、あさつき	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 240 mg	
28 (月)	夏野菜カレー きゅうりのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	米、小麦粉、三温 糖、油、じゃがい も、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚コマ	もやし、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、かぼちゃ、 バナナ、なす、トマト、し めじ、えのきたけ、あさつ き	チーズ 麦茶 ☆マーブルバナナケーキ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 25.3 g カルシウム 228 mg	
29 (火)	ちゃんぽんうどん 天ぷら(かき揚げ ちくわ) すいか	ゆでうどん、じゃ がいも、小麦粉、 油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚 コマ、なると	すいか、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、もやし、ね ぎ、にら、たけのこ	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 ☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 168 mg	
30 (水)	ご飯 カレイの煮つけ 和風マカロニサラダ 五目みそ汁	米、さつまいも、 ツイストマカロ ニ、マヨネーズ (ノンエッグ)、 三温糖	かれい、白みそ、 ハム、油揚げ、か れい	りんご濃縮果汁、だいこ ん、にんじん、コーン缶、 きゅうり、ねぎ、生わかめ	野菜バー 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 6.8 g カルシウム 63 mg	
31 (木)	食パン イタリアンハンバーグ コーンサラダ チンゲン菜のスープ	食パン、油、パン 粉、三温糖	アイスクリーム、 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、ホー ルトマト缶詰、しめじ、 コーン缶、きゅうり、えの きたけ	ビスケット 牛乳 アイス 野菜バー 麦茶	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.4 g カルシウム 207 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。