

# 献立表

2023年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯、豚肉のごましゃぶ、春雨の酢の物、みそ汁(とうがんとあけ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま、／はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、／とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、あおりの、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋、じゃが	520(461) 20.6(17.7) 18.1(15.3) 8.0(5.8)
04 火	ジャンバラヤ、フレンチサラダ(マヨ)、ポテトスー、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／フランスパン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ラスク	588(495) 16.2(13.2) 19.8(13.9) 3.8(3.0)
05 水	御飯、鮭の照り焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし、／もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ドーナツ	537(502) 25.3(21.5) 17.8(16.9) 4.1(3.6)
06 木	中華どんぶり、きゅうりの中華味、かに豆腐汁、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、／きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だし、の素、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	578(513) 20.8(18.2) 18.7(16.3) 4.9(3.9)
07 金	御飯、夏野菜カレー、切干大根サラダ(ツナ)、オレンジ 	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレールウ、牛乳、油、ウスターソース、／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／プリン、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、プリン、せんべい	552(576) 17.5(19.1) 16.5(19.2) 5.6(4.7)
08 土	おにぎり、コロッケー、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、タンドリーチキン、ほうれん草のソテー、コンソメスー、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、／ほうれん草、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油、／キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／とうもろこし、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゆでとうもろこし	475(433) 25.5(22.2) 13.7(12.5) 4.7(3.5)
11 火	冷やし中華、シュガーパン、肉団子2ヶ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、／肉団子(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／七分つき米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	605(485) 23.5(18.0) 22.8(15.2) 4.6(3.5)
12 水	御飯、煮込みハンバーグ、マトのサラダ、豆腐みそ汁(わかめ・ねぎ)、メロン	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／メロン、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、バナナ蒸しパン	616(579) 24.5(21.8) 21.7(20.2) 2.4(2.2)
13 木	御飯、かじきのフライ、小松菜の和え物、みそ汁(じゃが芋・えのき)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／チョコパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チョコマーブルパン	571(476) 23.1(19.1) 20.0(15.9) 3.7(2.9)
14 金	御飯、肉じゃが(豚肉)、きゅうりの浅漬け、みそ汁(切り干し、あけ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん、／きゅうり、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、万能ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、かりんとう	566(529) 20.0(17.8) 16.6(16.0) 7.3(5.6)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	海の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)

# 献立表

2023年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	カレーうどん、シュガーパン、 キャベツの胡麻ネーズ和 え、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、 片栗粉、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、／キャベツ、にんじん、ちく わ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／米、米みそ(淡色辛 みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、五平 餅	560(473) 18.5(15.0) 21.9(15.3) 4.7(3.7)
19 水	御飯、鶏肉のケチャップ煮、 もやしとわかめのナムル、 かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、 しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／もやし、に んじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／卵、にんじん、ねぎ、水、しょう ゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／みかん缶、パイ ン缶、もも缶(黄桃)、ヨーグルト(無糖)、／スナッククラッカー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、フルーツ ヨーグルト、クラッカー	482(466) 18.2(17.3) 12.7(13.5) 3.3(2.6)
20 木	御飯、マーボー豆腐、きゅう りのごま和え、チンゲン菜 のスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しよ うが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、あさつき、／きゅうり、すりご ま、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素、 ／バナナ、／牛乳、／クリームパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、クリームパ ン	641(517) 22.3(18.4) 19.7(16.0) 3.6(2.6)
21 金	御飯、鮭のフライ、酢の物 (かにかま)、みそ汁(キャベ ツ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中 濃ソース、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、 ／キャベツ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、 ／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク	554(519) 25.5(22.2) 14.5(14.5) 2.6(2.3)
22 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛 乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24 月	三色どんぶり、おくらのお かか和え、みそ汁(たまね ぎ、わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、 食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／オクラ、しょうゆ、かつお 節、／たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ ／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あ おのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、お好み焼 き	557(485) 23.7(20.5) 17.8(15.8) 3.5(2.6)
25 火	スパゲティ、ポリタン、ポイ ルフロッコリー、コンソメ スープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／スパゲティー、油、ウインナー、たまねぎ、に んじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／プロッ コリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、 ／米、さけ(塩)、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せん べい、牛乳、おに ぎり(鮭)	542(458) 20.9(16.8) 16.0(10.5) 5.9(4.6)
26 水	御飯、みそ漬、豚肉のソ テー、キャベツと油揚げの 煮浸し、麩のすまし汁(えの き)、メロン	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、／キャベツ、に んじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、／焼ふ、えのきたけ、 ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／メロン、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛 乳、ココア(ビュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ホットケ ーキ(ココア)	560(526) 23.2(20.7) 19.1(18.0) 2.5(2.3)
27 木	御飯、さばの竜田揚げ、小 松菜のごま酢あえ、みそ汁 (なす・たまねぎ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／こま つな、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、／なす、たま ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／ジョア、／揚げせん べい、	◎牛乳、◎せんべ い、ジョア、あられ せんべい	498(476) 19.0(17.8) 14.9(15.0) 2.5(2.0)
28 金	食パン、七夕そうめん、おくら のおかか和え、すいか	牛乳、／ビスケット、／食パン、／干しひやむぎ、ハム、卵、砂糖、油、ほうれん そう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／す いか、／麦茶(浸出液)、／パピコ、／ウエハース、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、アイス(パピ コ)、ウエハース	377(374) 13.5(13.5) 10.4(12.0) 3.3(2.5)
29 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
31 月	御飯、鶏の唐揚げ、マカロニ サラダ、わかめスープ、オレ ンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、／マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、／カッ トわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ゼ リー、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、ゼリー、せん べい	512(515) 18.8(19.1) 10.7(12.5) 2.5(2.1)

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。熱中症や夏ばての予防のためにも、  
水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。

