

# 献立表

2023年07月

長野保育園

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	わかめ御飯、豚肉のごましゃぶ、春雨の酢の物、みそ汁(とうがん・あげ)、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、炊き込みわかめ、／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、あおのり、	◎牛乳,◎サブレ,牛乳,ふかし芋じゃが	520(493) 20.8(17.9) 18.2(18.3) 8.0(6.0)
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、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,シュガートースト	575(486) 16.0(13.1) 20.6(14.6) 4.3(3.4)
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、／麦茶(浸出液)、／ゼラチン、水、カルピス、牛乳、みかん缶、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,カルピスゼリー(ゼラチン),せんべい	499(515) 21.3(20.5) 7.9(11.4) 3.8(3.3)
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	ロールパン、セタそうめん、おくら、ツナあえ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／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、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、／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	531(467) 22.9(19.0) 22.0(19.1) 3.7(3.1)
08 土	おにぎり、コロッケ、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、ミネストローネ、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／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、／ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油、／ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、／塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,麦茶,牛乳ゼリー,せんべい	538(558) 25.2(24.3) 11.3(16.0) 3.7(3.2)
11 火	冷やし中華、肉団子2ヶ1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、／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)	571(458) 23.5(18.0) 19.1(12.2) 4.9(3.8)
12 水	御飯、煮込みハンバーグ、トマトのサラダ、みそ汁(いんげん)、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、／たまねぎ、にんじん、いんげん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／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	601(570) 22.7(20.5) 20.4(19.3) 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、あげ)、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

長野保育園

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
18 火	カレーうどん、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、／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	488(415) 17.0(13.8) 17.9(12.0) 4.0(3.2)
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、パイナップル缶(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、しょうが、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(かぼちゃ・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、／かぼちゃ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ワッフル	611(568) 26.7(23.1) 17.0(16.5) 3.3(2.8)
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、／カルテツおさかなサブレ、／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、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、お好み焼き	557(517) 23.7(20.7) 17.8(18.8) 3.4(2.8)
25 火	スパゲティ、ポリタン、ポイルフロッキー、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、／ブロッコリー、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)、すいか	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、／すいか、／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)	572(532) 23.3(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	495(474) 18.9(17.7) 14.6(14.9) 2.5(1.9)
28 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)、／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	490(488) 13.0(14.3) 15.5(16.8) 5.5(4.6)
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、／カルテツおさかなサブレ、／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、／牛乳、／とうもろこし、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ゆでとうもろこし	568(540) 26.3(23.0) 19.3(20.0) 4.1(3.3)

\*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。

