







🌻 予定献立表(通園) 🌻 令和5年7月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)	(区分3・おやつ除く)	
3 月	ごはん (ふりかけ)	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と白菜のお浸し 麩とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、麩	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	はくさい、みかん缶、ほうれん草、ねぎ、チンゲンサイ	エネルギー 344 たんぱく質 15.6 カルシウム 181 食物繊維 1.8 食塩 1.5	ミルクゼリー(ジャム)	
4 火	ごはん 	鮭のマヨ焼き、ブロッコリー 南瓜玉ねぎベーコンのコンソメ煮 かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、さけ、ベーコン	かぼちゃ、かぶ、ブロッコリー、白桃缶、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 340 たんぱく質 16.8 カルシウム 140 食物繊維 2.9 食塩 1.2	フレンチトースト	
5 水	ごはん 七夕の集い	星のミートボールのクリームシチュー キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(すいか) ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、バター	すいか、だいごん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 392 たんぱく質 14.2 カルシウム 154 食物繊維 2.5 食塩 1.1	きな粉ミルクゼリー 	
6 木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリー キャベツと春雨のスープ煮 里芋と青梗菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	里芋、米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、バター	ブロッコリー、りんご、キャベツ、チンゲンサイ、マーマレード、いんげん	エネルギー 332 たんぱく質 16.1 カルシウム 127 食物繊維 2.9 食塩 1.4	プリン	
7 金	ゆかり ごはん 七夕	枝豆腐 キャベツほうれん草海苔佃煮和え そうめんと手毬麩のすまし汁 たなばたゼリー 牛乳	米、そうめん、麩、片栗粉	牛乳、卵、カルピス、混ぜてモジュレの素	キャベツ、みかん缶、ほうれん草、えだまめ、のり	エネルギー 351 たんぱく質 16.0 カルシウム 159 食物繊維 2.1 食塩 1.7	おかき	
10 月	ごはん 	かじきのポテトクリーム焼き キャベツ人参いんげんソテー なすと白菜の味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン	米、じゃがいも、油、片栗粉	ダノン、かじき、米みそ、バター	なす、キャベツ、ゴールデンキウイ、クリームコーン、はくさい、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 305 たんぱく質 14.7 カルシウム 141 食物繊維 2.9 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐 	
11 火	ごはん	治部煮 白菜人参キャベツのゆかり和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、麩	牛乳、鶏肉、米みそ	バナナ、はくさい、なす、キャベツ、ほうれん草、にんじん、のり、いんげん	エネルギー 350 たんぱく質 16.1 カルシウム 139 食物繊維 3.6 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)	
12 水	夏野菜 カレー	オリビエサラダ風 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、生クリーム、ハム、チーズ	とうがん、白桃缶、たまねぎ、パプリカ、なす、ズッキーニ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	エネルギー 399 たんぱく質 14.0 カルシウム 136 食物繊維 3.2 食塩 1.4	バナナマフィン	
13 木	食パン いちごジャム 	マカロニグラタン フレンチサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	食パン、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、バター、チーズ	かぶ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、かぶの葉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、いちごジャム、グリーンピース	エネルギー 376 たんぱく質 14.9 カルシウム 221 食物繊維 3.6 食塩 1.7	ココア蒸しパン 	
14 金	ごはん	鶏肉の味噌焼き、にんじん甘煮 キャベツとブロッコリーごまヨサザダ 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま、砂糖、里芋	鶏肉、米みそ、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、黄桃缶、バナナ、ねぎ	エネルギー 316 たんぱく質 14.4 カルシウム 128 食物繊維 2.0 食塩 1.3	ゼリー	

🌻 城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)	(区分3・おやつ除く)	
18 火	青菜ごはん 	えび玉 春雨サラダ 豆腐と玉ねぎのスープ くだもの(りんご) ダノン	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	ダノン、卵、豆腐、えび	チンゲンサイ、りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 321 たんぱく質 15.3 カルシウム 193 食物繊維 1.3 食塩 1.4	パバロア(いちご)	
19 水	ごはん	ぶりのてりやき、マッシュポテト 小松菜人参海苔かつお和え 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、かつお節	とうがん、こまつな、バナナ、にんじん、ねぎ、のり	エネルギー 337 たんぱく質 16.0 カルシウム 170 食物繊維 2.2 食塩 1.5	チーズ蒸しパン 	
20 木	ごはん 	ポークピーンズ ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)フレドレ ズッキーニと万能ねぎのスープ くだもの(メロン) ヨーグルト	米、小麦粉、油、砂糖	豚肉、牛乳、大豆、ツナ缶、生クリーム、バター	キャベツ、ズッキーニ、メロン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、グリーンピース	エネルギー 383 たんぱく質 16.8 カルシウム 142 食物繊維 3.9 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐	
21 金	ごはん	スパニッシュオムレツ キャベツとみかんのサラダ なすと青梗菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ	なす、キャベツ、黄桃缶、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり	エネルギー 353 たんぱく質 13.6 カルシウム 167 食物繊維 2.5 食塩 1.4	ミルクココアプリン	
24 月	スパゲッティ ミートソース	ブロッコリー人参ツナのスープ煮 大根と小松菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ツナ缶、チーズ	だいごん、ブロッコリー、りんご、トマト、にんじん、たまねぎ、セロリ、こまつな、にんにく	エネルギー 342 たんぱく質 14.4 カルシウム 149 食物繊維 3.1 食塩 1.5	ホットケーキ 	
25 火	三色丼	里芋と麩の煮つけ キャベツと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	里芋、米、砂糖、麩	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、米みそ	ほうれん草、バナナ、キャベツ、たまねぎ	エネルギー 355 たんぱく質 15.7 カルシウム 140 食物繊維 2.5 食塩 1.6	チーズマフィン	
26 水	ごはん	チキントマト煮、ブロッコリー かぼちゃのごまマヨネーズ ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	ダノン、鶏肉	トマト缶、ズッキーニ、かぼちゃ、ブロッコリー、ゴールデンキウイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、ブロッコリー	エネルギー 329 たんぱく質 16.0 カルシウム 165 食物繊維 3.9 食塩 1.6	ミルク餅(きな粉) 	
27 木	ごはん 	鱈のムニエルカレーソース ラタトゥイユ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たら、卵、バター	とうがん、白桃缶、たまねぎ、トマト、ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく、いんげん	エネルギー 316 たんぱく質 14.1 カルシウム 138 食物繊維 3.1 食塩 1.3	りんご蒸しパン	
28 金	ごはん	マーボー豆腐 ツナひじきサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、米みそ	みかん缶、にんじん、ねぎ、こまつな、ひじき、にんにく、いんげん	エネルギー 371 たんぱく質 15.5 カルシウム 196 食物繊維 5.2 食塩 1.7	おかき	
30 月	ごはん	肉団子酢豚風 人参と白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、卵	はくさい、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	エネルギー 383 たんぱく質 15.9 カルシウム 139 食物繊維 2.8 食塩 1.2	パバロア(いちご)	