献　立　表

2023年07月　　ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
03 31 月	ご飯 味噌汁 鶏と夏野菜の焼き浸し 切干大根ナムル 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、木綿豆腐、にんじん／鶏もも肉、片栗粉、なす、かぼちゃ、いんげん、なたね油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、きび砂糖／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／すいか／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、卵、牛乳、バター、黄桃缶	牛乳 ピーチケーキ	539(431) 21.0(16.8) 19.4(15.5) 1.3(1.1)
04 18 火	枝豆しらすご飯 味噌汁 魚の梅みそ焼き なべしぎ 果物	米、発芽玄米、酒、食塩、えだまめ、しらす干し／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、たまねぎ、生わかめ／かじき、酒、食塩、うめ干し、きび砂糖、麦みそ、本みりん、酒／なす、ピーマン、にんじん、ごま油、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、かぼちゃ、干しぶどう	牛乳 かぼちゃスコーン	509(407) 21.1(16.9) 15.2(12.2) 1.8(1.5)
05 19 水	インディアンスパゲティ コンソメスープ パインサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オリーブ油、ホールトマト缶、ケチャップ、カレールウ、牛乳／じゃがいも、しめじ、こまつな、洋風だしの素、食塩／キャベツ、きゅうり、にんじん、パイン缶、なたね油、きび砂糖、食塩、酢／すもも／牛乳／米、発芽玄米、とうもろこし、油、しょうゆ、食塩	牛乳 焼きもろこしおにぎり	559(447) 21.2(17.0) 17.7(14.2) 1.6(1.3)
06 20 木	ご飯 味噌汁 ゴーヤチャンプルー かぼちゃの塩バター 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、なす、オクラ、にんじん／豚もも肉、木綿豆腐、たまねぎ、にがうり、にんじん、緑豆もやし、ごま油、しょうゆ、食塩、酒、卵、かつお節／かぼちゃ、無塩バター、食塩／キウイフルーツ／牛乳／トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン	514(411) 22.4(17.9) 16.8(13.4) 1.6(1.3)
07	洋風ちらし寿司 天の川スープ 短冊サラダ 果物	米、酢、砂糖、食塩、卵、食塩、なたね油、きゅうり、チーズ、さけ、酒、食塩／鶏もも肉、干しそうめん、にんじん、オクラ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油／メロン／牛乳／きび砂糖、アガー、りんご濃縮果汁、きび砂糖、アガー、ぶどう果汁、パイン缶、黄桃缶／じゃがいも、なたね油、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん	牛乳 キラキラゼリー 味噌ポテト	505(404) 22.4(17.9) 14.2(11.3) 1.9(1.5)
21 金	豚肉とごぼうの味噌丼 もずくスープ じゃがいもきんぴら 果物	米、発芽玄米、豚もも肉、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、しょうが、ごま油、無添加麦みそ、きび砂糖、酒／もずく、木綿豆腐、えのきたけ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／じゃがいも、ピーマン、ごま油、酒、しょうゆ、砂糖、ごま／メロン／牛乳／ゆでうどん、鶏ささ身、生わかめ、きゅうり、にんじん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん	牛乳 冷やしうどん	500(400) 23.6(18.9) 13.2(10.6) 1.7(1.4)
10 24 月	ご飯 華風コーンスープ 青椒肉絲 トマトサラダ 果物	米、発芽玄米／クリームコーン缶、卵、こまつな、えのきたけ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、片栗粉／豚もも肉、片栗粉、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、じゃがいも、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、オイスターソース／トマト、きゅうり、酢、きび砂糖、しょうゆ／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、とろけるチーズ、えだまめ	牛乳 枝豆チーズ蒸しぱん	507(405) 21.1(16.9) 16.6(13.3) 1.6(1.3)
11 25 火	ご飯 モロヘイヤスープ 魚のコーン焼き ラタトゥイユ 果物	米、発芽玄米／豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、モロヘイヤ、なたね油、洋風だしの素、食塩／さけ、食塩、酒、小麦粉、クリームコーン缶、パセリ粉／トマト、なす、ズッキーニ、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、にんにく、食塩／バナナ／牛乳／⑪卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、白桃缶㉕かぼちゃ、なたね油、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま	牛乳 ⑪誕生日ケーキ ㉕大学かぼちゃ	480(384) 21.4(17.1) 14.6(11.7) 1.1(0.9)
12 26 水	ビビン麺 味噌汁 きゅうりのしらす和え 果物	干しそうめん、豚ひき肉、ねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、酒、片栗粉、緑豆もやし、こまつな、にんじん、ごま油、食塩、卵、なたね油／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、なす、たまねぎ、油揚げ／きゅうり、生わかめ、しらす干し、酢、きび砂糖、しょうゆ／メロン／牛乳／米、発芽玄米、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉	牛乳 ひじきおにぎり ⑫おやつ小魚付き	537(430) 23.8(19.0) 17.2(13.8) 2.2(1.7)
13	ご飯　ゆでとうもろこし 冬瓜スープ 魚のプロヴァンス風 味噌ドレッシングサラダ 果物	米、発芽玄米／とうがん、鶏もも肉、こまつな、洋風だしの素、食塩／メルルーサ、酒、食塩、小麦粉、油、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、マヨネーズ、食塩、きび砂糖、なたね油／とうもろこし／キャベツ、緑豆もやし、にんじん、無添加麦みそ、きび砂糖、酢、なたね油／すいか／牛乳／食パン、無塩バター、はちみつ、レモン果汁	牛乳 ハニーレモントースト	505(402) 22.0(17.6) 15.5(12.4) 1.7(1.3)
27 木	バターピラフ トマトスープ キョフテ 羊飼いのサラダ 果物	米、スパゲティ、オリーブ油、洋風だしの素、無塩バター／トマト、トマトペースト、バター、小麦粉、牛乳、洋風だしの素、食塩、きび砂糖、粉チーズ／豚ひき肉、たまねぎ、食塩、パン粉、ナツメグ、にんにく、パセリ粉／トマト、きゅうり、黄ピーマン、たまねぎ、オリーブ油、レモン果汁、食塩、パセリ粉／すいか／牛乳／フランスパン(食パン)、さば、小麦粉、オリーブ油、たまねぎ、レモン果汁、オリーブ油、食塩	牛乳 サバサンド	580(464) 23.6(18.9) 19.7(15.8) 1.9(1.5)
14	夏野菜カレー スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、なす、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、カレールウ、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オクラ、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／強力粉、イースト、食塩、きび砂糖、オリーブ油、ケチャップ、たまねぎ、トマト、ピーマン、ハム、コーン、チーズ	牛乳 ピザ	618(495) 23.2(18.6) 21.9(17.5) 2.3(1.9)
28 金	夏野菜カレー スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、なす、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、カレールウ、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オクラ、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／パイン果汁、粉かんてん、きび砂糖、パイン缶／とうもろこし	牛乳 パインゼリー ゆでとうもろこし	549(439) 19.3(15.5) 17.9(14.3) 1.6(1.3)

○食育

7日　七夕献立
　　とうもろこし皮むき
14日　ピザ作り
27日　世界の料理～トルコ～

※仕入れの都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

今月の旬の食材

すいか、とうもろこし、なす、冬瓜、枝豆、ピーマン