

献立表

2023/07月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	土	トマトケチャップライス,豆乳のクリームスープ,フライドポテト,オレンジ	麦茶,菓子パン
03	月	御飯,イナムドゥチ,白身魚のマヨネーズ焼き,おくら炒め,すいか	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
04	火	御飯,みそ汁(さといも・えのき),きんぴらごぼう(いんげん・ごま),わかさぎのかりん揚げ,バナナ	牛乳,ビーフン(しいたけ)
05	水	御飯,ビーフンのスープ(おくら),チンジャオロース,ブロッコリーのおかか和え,オレンジ	牛乳,おにぎり(しらす・ねぎ)
06	木	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),さばの香り焼き,かぼちゃのマリネ,もも缶	牛乳,フルーツゼリー,せんべい
07	金	★七夕行事食 冷やし中華(卵),キラキラスープ,星のコロッケ,星型やさい,すいか	牛乳,誕生ケーキ
08	土	ゆし豆腐汁,ジャージャーめん,バナナ	麦茶,菓子パン
10	月	御飯,もずくのすまし汁,白身魚のキャロット焼き,ゴーヤーチップ,ル,パイン	牛乳,さつま芋チップ,おやつ小魚(ごま)
11	火	ハヤシライス(手作り),コーンスープ(ねぎ),野菜のナムル(ごま),バナナ	牛乳,レモンラスク
12	水	御飯,豆腐みそ汁(こまつな・豆腐),さばの竜田揚げ,人参しりしり,すいか	牛乳,米粉のみかん蒸しパン
13	木	★お弁当会	
14	金	御飯,みそ汁(かぼちゃ・なす),赤魚の煮つけ,切干大根の旨煮,いんげんのごま和え,オレンジ	牛乳,プリン,クラッカー
15	土	★ 幼児クラス運動会	
17	月	※ 海の日(休園)	
18	火	御飯,みそ汁(かぼちゃ・あげ),たらこの磯辺焼き,野菜炒め(キャベツ・玉ねぎ),バナナ	牛乳,ホットケーキ・ココア
19	水	御飯,野菜たっぷり夏マーボー,粉ふき芋,すいか	保育乳,手作りわかめおにぎり(ごま)
20	木	御飯,みそ汁(オクラ・麩),豚肉のしょうが焼き(トマト),切干大根のサラダ(しらす干し),オレンジ	牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)
21	金	わかめ御飯,豚汁(だいこん),魚のケチャップ煮,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),バナナ	アイスクリーム,とんがりコーン
22	土	カレーライス,きのこのスープ,りんご	麦茶,菓子パン
24	月	御飯,みそ汁(豆腐・わかめ),豚レバーの甘辛煮,クリーミーポテトサラダ,りんご	牛乳,おにぎり(ゆかり)
25	火	御飯,みそ汁(じゃがいも・わかめ),さばのみそ煮,卵の花(人参・鶏ひき肉),きゅうりのゆかりあえ,パイン缶	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
26	水	おくらスープ,ミートスパゲティ,ピーマンの塩昆布あえ,すいか	牛乳,人参ヒラヤーチー
27	木	御飯,押し麦のスープ,カレーのムニエル(米粉),いんげんのごま炒め,もも缶	牛乳,フレンチトースト(食パン)
28	金	御飯,豆腐スープ(わかめ),肉団子とうがんのクリーム煮,キャベツのフルーツサラダ(もも)	牛乳,ぜんざい
29	土	※ 職員研修(家庭保育協力願い)	
31	月	御飯,かぼちゃのスープ,鶏むね肉のふっくら焼き,野菜のトマト煮,すいか	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	568	21.4	17.1	256	2.6	389	0.42	0.46	31	5.9	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	99	93	108	100	104	180	135	128	141	164	100
3才未満児	481	18.4	15.3	244	2.4	296	0.35	0.4	23	4.5	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	104	99	120	115	104	157	140	143	115	136	87

献立表

2023年07月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(土)	10倍粥 人参、トマトペースト 野菜だし汁	全粥 人参、トマトつぶし煮 野菜だし汁	硬粥 人参、トマト煮 豆乳スープ	ミルク粥
03(月)	10倍粥 人参、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 人参、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、玉ねぎ煮 豚肉のみそ汁	きな粉かゆ すいか
04(火)	10倍粥 ごぼう、人参ペースト かつおだし汁	全粥 ごぼう、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 ごぼう、人参煮 みそ汁(里芋) 白身魚煮	野菜かゆ バナナ
05(水)	10倍粥 ブロッコリー、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥(しらす) ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥(しらす) ブロッコリー、玉ねぎ煮 ビーフンスープ 豚肉煮	しらす粥 オレンジ
06(木)	10倍粥 南瓜、玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 南瓜、玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 南瓜、玉ねぎ煮 みそ汁(キャベツ)	人参のお粥
07(金)	10倍粥 胡瓜、人参ペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 胡瓜、人参煮 すまし汁(おくら)	南瓜かゆ すいか
08(土)	10倍粥 玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、人参つぶし煮 ゆし豆腐	硬粥 玉ねぎ、人参煮 ゆし豆腐	ミルク粥
10(月)	10倍粥 小松菜、じゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 小松菜、じゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 小松菜、じゃが芋煮 コーンスープ	トマト粥 バナナ
11(火)	10倍粥 玉ねぎ、ゴーヤーペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、ゴーヤーつぶし煮 かつおだし汁 豆腐煮	硬粥 玉ねぎ、ゴーヤー煮 すまし汁 豆腐煮	さつま芋かゆ
12(水)	10倍粥 人参、玉ねぎ煮 かつおだし汁	全粥 人参、玉ねぎつぶし煮 豆腐のかつおだし汁	硬粥 人参、玉ねぎ煮 豆腐のみそ汁(小松菜) 白身魚煮	小松菜のお粥 すいか
13(木)	★お弁当会			コーンのお粥
14(金)	10倍粥 人参、いんげん煮 かつおだし汁	全粥 人参、いんげんつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、いんげん煮 みそ汁(南瓜) 白身魚煮	南瓜のお粥 オレンジ
15(土)	10倍粥 チンゲン菜、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 チンゲン菜、玉ねぎつぶし煮 豆腐のかつおだし汁	硬粥 チンゲン菜、玉ねぎ煮 豆腐のみそ汁	ミルク粥
17(月)	※ 海の日(休園)			

献立表

2023年07月

完全給食

18(火)	10倍粥 キャベツ、人参ペースト 昆布だし汁	全粥 キャベツ、人参つぶし煮 昆布だし汁	硬粥 キャベツ、人参煮 みそ汁(南瓜)	野菜かゆ バナナ
19(水)	10倍粥 ピーマン、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 ピーマン、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁 豆腐煮	硬粥 ピーマン、玉ねぎ煮 かつおだし汁 豆腐煮	マッシュポテト すいか
20(木)	10倍粥 トマト、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 トマト、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 トマト、玉ねぎ煮 かつおだし汁 豚肉煮	小松菜のお粥 オレンジ
21(金)	10倍粥 ほうれん草、人参ペースト かつおだし汁	全粥 ほうれん草、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 ほうれん草、人参煮 豚汁	コーンのお粥 バナナ
22(土)	10倍粥 じゃが芋、人参ペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 じゃが芋、人参煮 すまし汁	ミルク粥
24(月)	10倍粥 じゃが芋、コーンペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋、コーンつぶし煮 昆布だし汁(豆腐)	硬粥 じゃが芋、コーン煮 みそ汁(豆腐) レバーペースト	南瓜のお粥
25(火)	10倍粥 人参、胡瓜ペースト かつおだし汁	全粥 人参、胡瓜つぶし煮 かつおだし汁(豆腐)	硬粥 人参、胡瓜煮 みそ汁(豆腐) 白身魚煮	さつま芋煮
26(水)	10倍粥 玉ねぎ、トマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、トマト煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、トマトつぶし煮 おくらスープ	人参のお粥 すいか
27(木)	10倍粥 キャベツ、人参ペースト 野菜だし汁	全粥 キャベツ、人参つぶし煮 野菜だし汁	硬粥 キャベツ、人参煮 押し麦のスープ	野菜かゆ
28(金)	10倍粥 冬瓜、コーンペースト かつおだし汁	全粥 冬瓜、コーンつぶし煮 豆腐のかつおだし汁	硬粥 冬瓜、コーン煮 豆腐のスープ	きな粉かゆ
29(土)	※ 職員研修(家庭保育協力願い)			
31(月)	10倍粥 南瓜、トマトペースト 昆布だし汁	全粥 南瓜、トマトつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 南瓜、トマト煮 南瓜スープ 鶏肉煮	みそ粥 すいか