

2023年7月献立表



社会福祉法人 幸福社会

なかがわ保育園

NAKAGAWA

曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
3 月	ご飯 鶏肉のすだちソース ピーナツ和え 味噌汁	お茶 あずき蒸しパン	米/強化米/かたくり粉/油/ 三温糖/ピーナツ/小麦粉/ペ ーキングパウダー/砂糖	鶏肉/木綿豆腐/みそ/かつお節/卵 /牛乳/ゆで大豆缶詰	すだち(果汁、生)/ほうれんそう/ アルファルファもやし/にんじん /玉葱/えのきたけ/ねぎ	592
4 火	ひじきご飯 キャベツのツナ和え かき玉にゅう麺	牛乳 果物(バナナ)	米/油/砂糖/ごま/マヨネ ーズ/そうめん・ひやむぎ(乾)	干ひじき(アヲ益、乾)/油揚げ/ツ ナ缶/卵/なると/牛乳	にんじん/キャベツ/きゅうり/ えのきたけ/ねぎ/バナナ	580
5 水	ご飯 魚の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	米/強化米/三温糖/油/春雨 /ごま/砂糖/食パン	鮭/ハム/木綿豆腐/わかめ/米みそ (淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/ ねぎ/いちごジャム(低糖度)	647
6 木	ご飯 ハンバーグ 温野菜 味噌汁	お茶 わかめおにぎり	米/強化米/パン粉(乾燥)/油/ マヨネーズ	牛ひき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/木綿 豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/かつお 節/まぜわかめ	玉葱/青ピーマン/トマトケチャ ップ/ウスターソース/キャベツ /にんじん	623
7 金	七夕すし チキンナゲット セタ汁	りんごゼリー	米/砂糖/ごま/そうめん・ひや むぎ(乾)	ツナ缶/ちりめん/プロセスチーズ/ たら(でんぷ)/チキンナゲット/蒸し かまぼこ	きゅうり/にんじん/オクラ	388
10 月	ご飯 焼肉風 味噌汁	すだちゼリー	米/強化米/油/砂糖	牛肉/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/み そ/かつお節/ゼラチン	キャベツ/玉葱/にんじん/生し いたけ(菌床栽培、生)/もやし/青 ピーマン	527
11 火	ご飯 鮭のチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米/強化米/さつまいも(蒸し)	塩さけ/パルメザンチーズ/かつお節 /油揚げ/わかめ/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/しめじ/トマト ケチャップ/ほうれんそう/だい こん	571
12 水	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	牛乳 人参ケーキ	米/強化米/糸こんにゃく/砂 糖/マヨネーズ/小麦粉/ペ ーキングパウダー/バター/三温 糖	牛肉/ツナ缶/油揚げ/みそ/牛乳/ スキムミルク/卵	ごぼう/にんじん/さやいんげん /キャベツ/きゅうり/もやし/ 玉葱/ねぎ/パルメザン(パルメ ーザ)	679
13 木	ドライカレー 和風サラダ	カルピス プリン	米/カレールウ/マヨネーズ/ 砂糖/小麦粉/ペーキングパウ ダー	豚ひき肉/わかめ/かに風味かまぼ こ/みそ/カルピス/クリームチーズ/ 生クリーム/卵	玉葱/にんじん/青ピーマン/固 形コンソメ/トマトケチャップ/ ウスターソース/ブロッコリー/ きゅうり	714
14 金	ご飯 親子煮 味噌汁	牛乳 パンの日	米/強化米/じゃがいも/油/ 砂糖/クリームパン	鶏肉/卵/木綿豆腐/油揚げ/わかめ /みそ/かつお節/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/グリン ピース	614
18 火	ご飯 肉じゃが 味噌汁	ヨーグルト	米/強化米/じゃがいも/糸こ んにゃく/油/三温糖	豚肉/油揚げ/わかめ/みそ/かつお 節/脱脂加糖ヨーグルト	玉葱/にんじん/グリンピース/ もやし/いちごジャム(低糖度)	554
19 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米/強化米/油/マヨネーズ/ コーンフレーク	豚肩ロース(赤肉)/木綿豆腐/油揚げ /わかめ/みそ/かつお節/牛乳	しょうが/キャベツ	624
20 木	ご飯 豆腐チャンプルー 味噌汁	牛乳 ミニフランクフルト	米/強化米/油	木綿豆腐/ベーコン/油揚げ/わかめ /米みそ(淡色辛みそ)/かたくちい わし(煮干し)/牛乳/フランクフルト	にんじん/にら/りょくとうもや し/チンゲンツァイ/だいこん/ トマトケチャップ	606
21 金	ご飯 切干大根の煮物 田舎汁	牛乳 パンの日	米/強化米/三温糖/クリーム パン	油揚げ/鶏肉/木綿豆腐/さつま揚げ /米みそ(甘みそ)/牛乳	にんじん/切干しいたけ/干し 椎茸/グリンピース/ごぼう/ね ぎ	583
24 月	ご飯 豆腐のつくね焼き きゅうりの昆布和え 味噌汁	牛乳 シュガートースト	米/強化米/油/パン粉(乾燥)/ 砂糖/焼き豆腐(親世)/食パン/ バター/グラニュー糖	木綿豆腐/鶏ミンチ/干ひじき(アヲ 益、乾)/卵/塩昆布/生わかめ/み そ/牛乳	にんじん/玉葱/きゅうり/しめ じ	606
25 火	きつねうどん キャベツのツナ和え	牛乳 抹茶ケーキ	うどん(ゆで)/砂糖/マヨネ ーズ/小麦粉/ペーキングパウ ダー/油	かつお節/鶏若鶏肉胸(皮なし)/油揚 げ/ツナ缶/牛乳/卵/ゆで大豆缶詰	ねぎ/キャベツ/きゅうり/抹茶	602
26 水	ひじきご飯(ひき肉入り) ちくわのマヨカレー炒め 味噌汁	お茶 コーンピラフ	米/油/マヨネーズ/バター	干ひじき(アヲ益、乾)/鶏ミンチ/ 油揚げ/ちくわ/わかめ/みそ/かつ お節	にんじん/さやえんどう/カレー 粉/もやし/玉葱/コーン缶/固 形コンソメ	517
27 木	ご飯 チキンかつ 温野菜 味噌汁	フルーツポンチ	米/強化米/小麦粉/パン粉(乾 燥)/油/マヨネーズ/砂糖	鶏肉/卵/木綿豆腐/みそ/かつお節	キャベツ/にんじん/玉葱/えの きたけ/ねぎ/温州蜜柑缶詰(果肉) /ハインアップル(缶詰)/もも缶/ バナナ	529
28 金	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き もやしの甘酢あえ すまし汁	牛乳 パンの日	米/強化米/バター/砂糖/三 温糖/ごま/クリームパン	鮭/みそ/木綿豆腐/わかめ/牛乳	キャベツ/にんじん/しめじ/も やし/きゅうり/えのきたけ	592
31 月	ご飯 鶏肉の照り焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 パームクーヘン	米/強化米/三温糖/油/マヨ ネーズ	鶏肉/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/み そ/牛乳	ブロッコリー/えのきたけ	585

☆6日、25日がリクエストメニューです。
 ※都合により献立・材料が変更になることがあります。
 ■熱量は3歳以上児の摂取量です
 ※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。
 お茶は番茶です。

