



2022年07月 献立

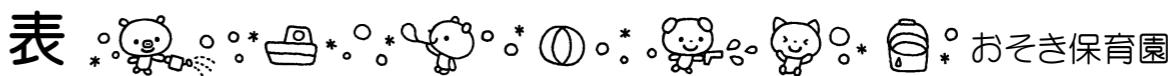


表 おぞき保育園

日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	*あすきごはん さけのしおやき きりばしたいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、さけ、みそ、ベーコン、あすき(乾)	オレンジ、にんじん、コーン缶、ごぼう、切り干したいこん、ひじき	
2 土	ふたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、にんじん、しょウガ	
3 日						
4 月	ゆかりごはん とりにくのしおやき ほうれんそうのあひたし しめじときやべつのみそしる すいか	ぎゅうにゅう オレンジフレンチトースト	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、みそ、バター、かつお節	すいか、みかん濃縮果汁、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、しおやき	
5 火	ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	むぎちや ※アイスクリーム (0~1歳児、ヨーグルト) カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	アイスクリーム、(0~1歳児ヨーグルト)、さば、生揚げ、みそ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきだけ、ねぎ	
6 水	えだまめとしらすのごはん おこのみやきふうたまごやき プロッコリーサラダ ふとモロヘイヤのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカッピーケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、油、小町葱、砂糖	牛乳、卵、みそ、しらす干し、バター、チーズ、かつお節	バナナ、プロッコリー、モロヘイヤ、キャベツ、えだまめ、ほうれんそう、にんじん、ビーマン、ねぎ、あおのり	
7 木	*たなばたうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ※きらきらゼリー	むぎちや わかめおにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)、油	唐揚げ、卵、かにかまぼこ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)	ごぼう、にんじん、コーン缶、オクラ	
8 金	ざっこくまいごはん しろみさかなフライ わかめのみそサラダ おふとこまつなのすまじる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、パン粉、砂糖、小麦粉、油、小町葱、雑穀米	牛乳、バサ、卵、無塩バター、みそ、きな粉	オレンジ、サンーレタス、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきだけ、生わかめ	
9 土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、オクラ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ビーマン、ねぎ	
10 日						
11 月	まめいりキーマカレー キャベツとかにまのあえもの とうがんともずくのスープ メロン	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、鶏がらスープ、バター	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、とうがん、こまつな、にんじん、おきなわもずく	
12 火	ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのネバネバあえ なすとたまねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、みそ、挽きわら豆、かつお節	すいか、とうもろこし、もやしなす、だいこん、にら、たまねぎ、にんじん	
13 水	ビビンバどん かぼちゃのあまに とうふのちゅうかスープ ミニフィッシュ ゼリー	ジョア えいよういっぱい やきそば	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ、干しせり	カボチャ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、にら、ビーマン、生わかめ、しょうが、あおのり		
14 木	バターロール(天然酵母パン) チキンディアブロふう おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちや ツナたまおにぎり ※えだまめ	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	三一パン(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶
15 金	むぎいりなめし さけのしおやき きりばしたいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	牛乳、さけ、みそ、ベーコン	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	オレンジ、にんじん、こぼう、切り干したいこん、ひじき
16 土	ふたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、にんじん、しょウガ	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	海の日					
19 火	ごはん あげさばのネギソース じゃがいものせんぎりいため とうがんのみそしる メロン	むぎちや ※アイスクリーム (0~1歳児、ヨーグルト) カルシウムせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	アイスクリーム、(0~1歳児ヨーグルト)、さば、生揚げ、みそ	メロン、とうがん、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきだけ、ねぎ	
20 水	えだまめとしらすのごはん おこのみやきふうたまごやき プロッコリーサラダ ふとモロヘイヤのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカッピーケーキ	米、砂糖、マヨネーズ、油、小町葱、砂糖	牛乳、卵、みそ、しらす干し、バター、チーズ、かつお節	バナナ、プロッコリー、モロヘイヤ、キャベツ、えだまめ、ほうれんそう、にんじん、ビーマン、ねぎ、あおのり	
21 木	ざっこくまいごはん しろみさかなフライ わかめのみそサラダ おふとこまつなのすまじる オレンジ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、パン粉、砂糖、小麦粉、油、小町葱、雑穀米	牛乳、バサ、卵、無塩バター、みそ、きな粉	オレンジ、サンーレタス、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきだけ、生わかめ	
22 金	サラダうどん ごぼうとコーンのサラダ ミニフィッシュ ゼリー	むぎちや ※うなぎおにぎり (土用の丑の日) おかかおにぎり(0~1歳児)	ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、ハム、うなぎ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、かつお節	トマト、レタス、ごぼう、にんじん、コーン缶、生わかめ、刻みのり	
23 土	たまごチャーハン マカロニサラダ わかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、卵、鶏こま肉、ツナ油漬缶	バナナ、りんごジャム、たけのこ(ゆで)、オクラ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ビーマン、ねぎ	
24 日						
25 月	まめいりキーマカレー キャベツとかにまのあえもの とうがんともずくのスープ メロン	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米、小麦粉、メープルシロップ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、かにかまぼこ、鶏がらスープ、バター	メロン、たまねぎ、キャベツ、トマト、とうがん、こまつな、にんじん、おきなわもずく	
26 火	ごはん かじきのおろしかけ なつとうとにらのネバネバあえ なすとたまねぎのみそしる すいか	ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、みそ、挽きわら豆、かつお節	すいか、とうもろこし、もやしなす、だいこん、にら、たまねぎ、にんじん	
27 水	ビビンバどん かぼちゃのあまに とうふのちゅうかスープ ミニフィッシュ ゼリー	ジョア えいよういっぱい やきそば	米、焼きそばめん、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児、しらす干し)、みそ、干しせり	カボチャ、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、しいたけ、にら、ビーマン、生わかめ、しょうが、あおのり	
28 木	バターロール(天然酵母パン) チキンディアブロふう おくらとにんじんのサラダ コーンスープ ヨーグルト	むぎちや ツナたまおにぎり ※えだまめ	牛乳パン(天然酵母パン)(0~1歳児、食パン)、米、パン粉、砂糖、オリーブ油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、卵、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、バター	クリームコーン缶、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶
29 金	むぎいりなめし さけのしおやき きりばしたいこんとひじきのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう バナナロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦	牛乳、さけ、みそ、ベーコン	牛乳、さけ、みそ、ベーコン	オレンジ、にんじん、こぼう、切り干したいこん、ひじき
30 土	ふたにくとキャベツのみそいためどん かぼちゃのサラダ ほうれんそうのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、黒すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、無塩バター、みそ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、えのきだけ、にんじん、しょウガ	
31 日						

1ヶ月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー 562/386 kcal	鉄 2.5/1.8 mg
たんぱく質 21.5/15.1 g	カルシウム 255/166 mg	
脂 質 17/11.6 g	ビタミンC 34/24 mg	
塩 分 2.3/1.7 g	食物繊維 4.9/3.4 g	

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷ます働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促す、とても必要な食品です。トマトなどは、ガブリ！と丸かじりするのもいいですね。上あご、下あごで食物をしっかりと噛むことはあごの成長を助け、脳の働きを活発にします。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

