



いちご保育園献立表 2022年7月



日付	献立名	材料名 ◎バナナ組午前おやつ、◎全員午後おやつ			おやつ ◎バナナ組、◎午後全員おやつ
		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	
01 金	御飯、豆腐のすまし汁、肉じゃが、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、じゃがいも、○焼きそばめん、しらたき、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、○豚肉（肩）、◎牛乳	きゅうり、○キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、○ピーマン、○にんじん、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ○牛乳○いちご祭り 焼きそば
02 土	てりやき野菜丼、豆腐みそ汁（わかめ）、ベビーチーズ、茹でブロッコリー、バナナ	七分つき米、油、片栗粉	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、みそ（淡色辛みそ）	バナナ、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
04 月	御飯、豆腐みそ汁 幼児：ししゃものごま焼き乳児：さわらのごま焼き ほうれん草の納豆あえ りんご	七分つき米、○七分つき米、ごま、油	○牛乳、木綿豆腐、ししゃも、挽きわり納豆、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○油揚げ、◎牛乳、さわら	りんご、ほうれんそう、○ごぼう、ねぎ、○にんじん、カットわかめ	◎牛乳、◎麦茶、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○きんぴら にぎり
05 火	御飯、すまし汁（じゃが芋・わかめ）、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、◎牛乳	なす、みかん缶、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○コーン チーズトースト
06 水	御飯、みそ汁（だいこん・あげ）、かじきのケチャップあえ、粉ふきいも、ゆでブロッコリー、りんご	七分つき米、○白玉粉、じゃが芋、油、片栗粉、○三温糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、○木綿豆腐、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、りんご、ミニトマト、だいこん、にんじん、ブロッコリー	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○みたらし 豆腐団子
07 木	 七タ・七タそうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし	干しそうめん、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ハム、◎牛乳	○みかん缶、にんじん、とうもろこし、○パイン缶、オクラ、しょうが、○かんでん（粉）、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○フルーツ 杏仁、○星せんべい
08 金	御飯、みそ汁（切干し・玉ねぎ）、鮭の塩焼き、ほうれん草と人参の胡麻あえ、オレンジ	七分つき米、○フランスパン、ごま、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、○いちごジャム、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○いちごス ティック
09 土	ピザトースト、ゆで野菜（ブロッコリー）、コーンクリームスープ、フルーツ缶	食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豆乳、ツナ油漬缶ソーセージ	ブロッコリー、クリームコーン缶、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、コーン缶、ピーマン	○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
11 月	白ロールパン、ポークビーンズ、オニオンスープ ゆでブロッコリー、りんご	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、○ごま油、コッペパン	○牛乳、豚肉（肩ロース）、だいず（ゆで）、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○ねぎ、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○おにぎり （しらす・ねぎ）
12 火	御飯、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）、鶏ささみのにんじんドレッシング、ベイクドじゃが（あおのり）、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、○食パン、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○バター、○きな粉、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、とうがん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○ラスク
13 水	御飯、五目みそ汁（なす）、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、米粉、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、○豆乳、たら、鶏もも肉、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、○かんでん（粉）、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○かぼちゃ かん
14 木	御飯 わかめスープ（たまねぎ） マーボー豆腐、キャベツの香り漬け、パイン缶	七分つき米、○ゆでうどん、○ごま油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉（もも）、しらす干し、みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳○黒糖蒸しパン
15 金	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭と切干大根のあんかけ、さつま芋のレモン煮、ゆでブロッコリー	七分つき米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油 ○ツイストドーナッツ	さけ、木綿豆腐、油揚げ、みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、 ○牛乳、ツイスト ドーナッツ

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。

いちご保育園献立表 2022年7月

日付	献立名	材料名			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	
16 土	ミートスパゲティ、コーンスープ（玉ねぎ）、ゆで野菜（ブロッコリー）、ベビーチーズ、みかん缶	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ、バター	たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、トマトピューレ、にんにく	〇牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケット
19 火	御飯、すまし汁（じゃが芋・わかめ）、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、〇食パン、じゃがいも、〇マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇とろけるチーズ、〇牛乳	なす、みかん缶、にんじん、たまねぎ、〇コーン缶、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎コーンチーズトースト
20 水	御飯、みそ汁（だいこん・あげ）、かじきのケチャップあえ、粉ふきいも、ゆでブロッコリー、りんご	七分つき米、〇白玉粉、じゃが芋、油、片栗粉、〇三温糖、〇片栗粉、砂糖	〇牛乳、かじき、〇木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、りんご、ミニトマト、だいこん、にんじん、ブロッコリー	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎みたらし豆腐団子
21 木	カレークッキング カレーライス オニオンスープ 切干大根のサラダ ヨーグルト	七分つき米 じゃがいも 小麦粉、〇砂糖 押麦、油、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、〇干しぶどう、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎蒸しパン・ぶどう
22 金	御飯、みそ汁（切干し・わかめ）、鮭の塩焼き、ほうれん草と人参の胡麻あえ、幼児室：キウイフルーツ 乳児室：りんご	七分つき米、〇フランスパン、ごま、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、〇いちごジャム、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
23 土	ケチャップチキンライス、野菜スープ、ボイルブロッコリー、バナナ	米	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、にんじん	〇牛乳、〇ヨーグルト、〇せんべい
25 月	ブランロール、ポークビーンズ、オニオンスープ ゆでブロッコリー、りんご	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、〇ごま油、コッペパン	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、〇しらす干し、〇かつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、〇ねぎ、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おにぎり（しらす・ねぎ）
26 火	御飯、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）、鶏ささみのにんじンドレッシング、ベイクドじゃが（あおのり）、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、〇フランスパン、油、〇ピーナッツバター、砂糖、〇食パン、〇砂糖	〇牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、◎牛乳、〇きな粉	オレンジ、キャベツ、とうがん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おにぎり・ピーナツバターサンド 乳児室：きな粉クリームサンド
27 水	御飯、五目みそ汁（なす）、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（ごま）	七分つき米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、油、米粉、片栗粉、〇砂糖、ごま、砂糖	〇牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、〇生クリーム、油揚げ、◎牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇お楽しみカップケーキ
28 木	御飯 わかめスープ（たまねぎ） マーボー豆腐、キャベツの香り漬け、パイン缶	七分つき米、〇ゆでうどん、〇ごま油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豚肉(もも)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、キャベツ、〇キャベツ、ねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、にんじん、〇にんじん、レモン果汁、カットわかめ、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・焼きうどん
29 金	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭と切干大根のあんかけ、さつま芋のレモン煮、ゆでブロッコリー	七分つき米、さつまいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油 〇ツイストドーナッツ	さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、ツイストドーナッツ
30 土	チャーハン（豚肉）、豆腐スープ（ねぎ）、ゆで野菜（ブロッコリー）、バナナ	七分つき米、油	〇牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、ブロッコリー、ねぎ、あおのり	〇牛乳、〇ヨーグルト、〇ビスケット

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー542kcal タンパク質22.6g 脂質16.6g カルシウム258mg
鉄分2.5g ビタミンC36 食物繊維6.3g 塩分1.8g
1-2歳児：エネルギー449kcal タンパク質18.8g 脂質14.2g カルシウム250mg
鉄分1.9g ビタミンC27 食物繊維4.8g 塩分1.5g