



いちご保育園献立表 2023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	
01 土	ピラフ(チキンコンソメ)、 コーンスープ(豆乳)、ポイ ルブロッコリー、バナナ	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏ひき肉、○ 牛乳	バナナ、クリームコーン缶、 ブロッコリー、たまねぎ、 コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト○ピ スケット○せんべい
03 月	御飯、みそ汁(かぼちゃ・あ げ)、たららの磯辺焼き、もや しのごま酢あえ、オレンジ	七分つき米、○小麦粉、 ○黒砂糖、油、片栗粉、 ごま、砂糖	○牛乳、たら、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、もや し、にんじん、チンゲンサ イ、いんげん、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○蒸しパン・黒糖 (卵なし)
04 火	御飯、みそ汁(豆腐・わか め)、肉団子ととうがんのと ろみ煮、キャベツのフルーツ サラダ(もも)	七分つき米、○食パン、 片栗粉、○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏ひき肉、○とろ けるチーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、◎牛乳	とうがん、キャベツ、もも缶 (黄桃)、パイン缶、○コー ン缶、にんじん、みかん缶、 ねぎ、えのきたけ、いんげ ん、切り干しだいこん、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
05 水	御飯、みそ汁(じゃがいも・ たまねぎ)、いわしのかば焼 き、白和え(ほうれん草・に んじん・ごま)、みかん缶	七分つき米、○七分つき 米、じゃがいも、片栗 粉、ごま、油、砂糖、○ ごま	○牛乳、いわし、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、○しらす干し、○ かつお節、◎牛乳	みかん缶、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、○刻みこ んぶ、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○おやつ・じゃこ ごはん(昆布・ごま)
06 木	セタ・セタそうめん、鶏の唐 揚げ、ゆでとうもろこし、ト マト	干しそうめん、油、片栗 粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ハ ム、○カルピス、○ゼラ チン、◎牛乳	トマト、にんじん、とうもろ こし、○みかん缶、オクラ、 しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○カルピスゼ リー、○星せんべい
07 金	ロールパン、コーンスープ (ねぎ)、かじきのケチャッ プあえ、粉ふき芋、りんご	○米、ロールパン、じゃ がいも、油、片栗粉、○ ごま、砂糖	○牛乳、かじき、◎牛乳	キャベツ、クリームコー ン缶、りんご、ねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ゆかりにぎり
08 土	カレーライス・コーンスープ (玉ねぎ)、ポイルブロッコ リー、みかん缶	米、じゃがいも、油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、牛乳、豚肉(肩ロ ース)、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロッ コリー、クリームコーン缶、 にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○ヨーグルト○ピ スケット○せんべい
10 月	ロールパン、ポークピー ズ、オニオンスープ(コンソ メ)、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)
11 火	御飯、豆腐みそ汁(わか め)、鮭の塩焼き、さつま芋 のレモン煮、ゆで野菜、パ イン缶	七分つき米、さつまい も、○食パン、○砂糖、 砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、○バター、○きな 粉、◎牛乳	パイン缶、ブロッコリー、ね ぎ、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、○ラスク(きな粉 半分に改定)
12 水	御飯、とうがんのスープ(豆 腐・わかめ)、鶏ささみに んじンドレッシング、バイク ドじゃが、乳児りんご 幼児：キウイフルーツ	七分つき米、じゃがい も、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、鶏さ さ身、木綿豆腐、○ゆであ ずき缶、◎牛乳	○かぼちゃ、キャベツ、キウ イフルーツ、とうがん、にん じん、たまねぎ、○かんでん (粉)、カットわかめ、あ おのり、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○かぼちゃかん (あずき)
13 木	御飯、豆腐すまし汁(油揚 げ・ねぎ)、さわらの五目と ろみ煮、いんげんのごま和 え、みかん缶	七分つき米、○フランス パン、片栗粉、油、ご ま、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆 腐、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、いんげ ん、にんじん、コーン缶、○ いちごジャム、ピーマン、ね ぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、○牛 乳、○いちごスティ ック
14 金	御飯、中華スープ(チンゲン 菜・えのき)、野菜たっぷり 夏マーボー、ゆでとうもろこ し	米、○焼きそばめん、片 栗粉、ごま油、砂糖、○ ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、○豚肉(肩)、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	◎すいか、トマト、とうもろこ し、○キャベツ、なす、チンゲン サイ、ピーマン、たまねぎ、え のきたけ、○ピーマン、○にんじ ん、にんにく、しょうが、カッ トわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、◎す いか、◎牛乳、○スチ コン焼きそば
15 土	チャーハン(豚肉)、豆腐 スープ、もやしとわかめのナ ムル、りんご	七分つき米、油、ごま、 ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加 糖)、木綿豆腐、豚ひ き肉、◎牛乳	りんご、にんじん、もやし、 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、○ヨーグルト○ピ スケット○せんべい

1日の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー552kcal タンパク質23.1g 脂質16.6g カルシウム248mg 鉄分2.43g ビタミンC40 食物繊維5.6g 塩分1.8g
	1-2歳児：エネルギー448kcal タンパク質18.3g 脂質13.6g カルシウム235mg 鉄分1.8g ビタミンC28 食物繊維4.1g 塩分1.5g

行事や食材の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 2023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	
18 火	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、肉団子ととうがんのとろみ煮、キャベツのフルーツサラダ	七分つき米、○食パン、片栗粉、○マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、みみそ(淡色辛みそ)、○牛乳	とうがん、キャベツ、もも缶(黄桃)、パイ缶、○コーン缶、にんじん、みかん缶、ねぎ、えのきたけ、いんげん、切り干しだいこん、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
19 水	御飯、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)、いわしのかば焼き、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、ごま、油、砂糖、○ごま	○牛乳、いわし、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○しらす干し、○かつお節、◎牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、○刻みごぼう、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・じゃこごはん(昆布・ごま)
20 木	彩そうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし、トマト	干しそうめん、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ラム、○カルピス、○ゼラチン、◎牛乳	トマト、にんじん、とうもろこし、○みかん缶、オクラ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○カルピスゼリー、○せんべい
21 金	ロールパン、コーンスープ、かじきのケチャップあえ、粉ふき芋、ゆでブロッコリー、りんご	○米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、○ごま、砂糖	○牛乳、かじき、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、りんご、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ゆかりにぎり
22 土	ケチャップチキンライス、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、みかん缶	米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルトピスケット◎せんべい
24 月	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)
25 火	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭の塩焼き、さつま芋のレモン煮、ゆで野菜(ブロッコリー)、パイ缶	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、○ピーナッツバター、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	パイ缶、ブロッコリー、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ、○りんごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、幼児：ピーナツバターサンド 乳児：ジャムコップ
26 水	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、オレンジ	七分つき米、じゃがいも、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○豆乳、鶏ささ身、木綿豆腐、○ゆであずき缶、◎牛乳	オレンジ、○かぼちゃ、キャベツ、とうがん、にんじん、たまねぎ、○かんでん(粉)、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○かぼちゃかん(あずき)
27 木	御飯、豆腐すまし汁(油揚げ・ねぎ)、さわらの五目とろみ煮、いんげんのごま和え、みかん缶	七分つき米、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○生クリーム、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、いんげん、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○お楽しみカップケーキ
28 金	御飯、中華スープ(チンゲン菜・えのき)、野菜たっぷり夏マーボー、ゆでとうもろこし、すいか	米、○フランスパン、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	すいか、トマト、とうもろこし、なす、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、にんにく、しょうが、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
29 土	栄養いっぱい焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、キャベツ、にんじん、にら、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルトピスケット◎せんべい
31 月	ドライカレー、オニオンスープ(コンソメ)、キャベツとトマトのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、○ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、○カルピス、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、○みかん缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○カルピス蒸しパン

♪ご家庭からのリクエストメニュー♪「ポテトサラダ」と「マカロニきな粉」

【材料】じゃがいも220g、にんじん30g、きゅうり130g、コーン30g
りんご60g、マヨネーズ25g、塩ひとつまみ(親指人差し指中指でつまむ)

【作り方】

- 1 じゃがいもを2cm角に切ってゆでてつぶす。(保育園は蒸してつぶしてます)
- 2 きゅうりを3ミリ程度の半月切りにしてさっとゆでザルにあげ、熱いうちに軽く塩をふり水気をきっておく。
にんじんを3ミリ程度の厚みのいちよう切りにして柔らかくなるまでゆで水気を切る。
- 4 りんごを7~8ミリ程度のいちよう切りにし塩水にさっとつけて水気を切る。
- 5 1~4をマヨネーズ、塩であえる。(ドレッシングピネガーやフレンチドレッシングなど酸味を少し加えると味がしまります)

【材料】マカロニ75g

※保育園では野菜サラダマカロニを使っています

きな粉30g、砂糖30g、塩ひとつまみ

【作り方】

- 1 マカロニをゆでる。
- 2 ベタベタするのを防ぐためにきな粉の一部をマカロニにまぶす。