



2023年7月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	土	麦茶 小魚せんべい	スパゲッティ	ナスのミートソーススパゲッティ ブロッコリーのマヨサラダ ミルクスープ(ベーコン・アスパラガス)	牛乳 黒糖パン	スパゲッティ・パ ター・油・小麦粉・ 砂糖・マヨネーズ・ 黒糖パン	豚肉・牛乳・ベー コン	人参・玉葱・なす・ トマト水煮・ブロッ コリー・きゅうり・ アスパラガス・グ リンピース	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・味噌
2	日								
3	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鱈のガーリックパン粉焼き かぼちゃの塩バター煮 スープ(キャベツ・人参)	牛乳 中華おこわ	米・パン粉・オリ ブ油・砂糖・ バター・もち・ご ま油	鱈・ベーコン・牛 乳・豚肉・油揚げ	にんにく・パセ リ・かぼちゃ・ キャベツ・人参・ 椎茸・いんげん	塩・酒・コンソ メ・酒・中華だ し・醤油
4	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	シーフードカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズスティックパイ	米・じゃが芋・ 油・ごま・砂糖・ ごま油・パイ皮	ツナ・えび・牛 乳・カニカマ・ ヨーグルト・チー ズ	玉葱・人参・グ リンピース・ひじ き・わかめ・きゅ うり	カレールウ・醤 油・酢
5	水	お誕生会 麦茶 ヨーグルト	ソース焼きそば	ウインナー とうもろこし・枝豆・トマト すまし汁(お麩・オクラ)	牛乳 プリンアラモード	中華麺・油・パ ター・お麩・ホ イップクリーム (幼児)	豚肉・ウイン ナー・牛乳・プリ ン	キャベツ・玉葱・人参・ 青のり・とうもろこし・ 枝豆・トマト・オクラ・ ロン・バナナ・あかん 缶・パイナップル	ソース・醤油・ 塩・かつおだし
6	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豆腐入りコーン焼売 もやしとハムのナムル 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 ココアバナナケーキ	米・ごま油・片栗 粉・砂糖・ごま 油・ホットケーキミ ックス粉・バター	豚肉・豆腐・ハ ム・鶏肉・牛乳・ 脱脂粉乳	玉葱・生姜・コ ーン・もやし・人 参・きゅうり・い んげん・バナナ	塩・醤油・酢・中 華だし・ココア
7	金	麦茶 ビスケット	七たそうめん	鶏肉のマヨネーズ焼き 星型ポテト 七たせりー	牛乳 乳:プチダノン 幼:アイスクリーム	そうめん・マヨ ネーズ・星型ポ テト・ゼリー	卵・鶏肉・牛乳・ プチダノン(乳 児)・アイスク リーム(幼児)	オクラ・ミニト マト・にんにく・青 のり	かつおだし・醤 油・みりん・塩・ 酒
8	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	厚揚げと豚肉の煮物 オクラとツナの和風サラダ 味噌汁(もやし・人参)	牛乳 パンケーキ ジャム	米・油・砂糖・パ ンケーキ	厚揚げ・豚肉・ツ ナ・牛乳	人参・いんげん・ オクラ・きゅう り・もやし・ジャ ム	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・酢・味噌
9	日								
10	月	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	牛乳 昆布おにぎり	米・砂糖・じゃが 芋・ごま油・ごま	納豆・メカジキ・ 豚肉・豆腐・牛乳	生姜・玉葱・人 参・ピーマン・モ ロヘイヤ・昆布	酒・かつおだし・ 醤油・味噌・みり ん・塩
11	火	麦茶 カルシウムせんべい	ピビンバ風ご飯	枝豆のコロコロサラダ 中華スープ(卵・トマト)	牛乳 冷製きつねうどん	米・ごま油・砂 糖・ごま・じゃが 芋・油・うどん	豚肉・卵・牛乳・ 油揚げ	生姜・にんにく・も やし・人参・いん げん・枝豆・きゅう り・トマト・絹さ や	酒・醤油・塩・酢・ 中華だし・かつ おだし・みりん
12	水	麦茶 ヨーグルト	食パン	かぼちゃと大豆の豆乳クリームグラタン トマトとツナのサラダ スープ(コーン・人参)	牛乳 夏野菜カレーパイ	食パン・バター・ 小麦粉・パン粉・ 砂糖・オリブ油・ パイ皮・油	鶏肉・大豆・豆 乳・チーズ・ツ ナ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・玉葱・ グリーンピース・ きゅうり・コーン・ 人参・なす・ピー マン・にんにく・ 生姜	塩・コンソメ・カ レー粉
13	木	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き キャベツとちくわのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	牛乳 とうもろこし おせんべい	米・ごま油・砂 糖・マヨネーズ・ おせんべい	卵・しらす・納 豆・ちくわ・油揚 げ・牛乳	万能ねぎ・キャ ベツ・人参・きゅ うり・なす・とう もろこし	ふりかけ・塩・ 酒・醤油・かつお だし・味噌
14	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス きゅうりとハムのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ヨーグルトドリンク あんずジャムサンド	米・油・砂糖・食 パン・マーガリン	豚肉・ハム・ヨ ーグルトドリンク	玉葱・トマト水 煮・グリーンピー ス・きゅうり・黄 桃缶・あんずジャ ム	ハヤシルウ・ソー ス・塩・酢
15	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き わかめとコーンのサラダ すまし汁(はんぺん・万能ねぎ)	牛乳 ツナご飯	米・砂糖・ごま 油	鶏肉・はんぺん・ 牛乳・ツナ	わかめ・コーン・ キャベツ・きゅ うり・万能ねぎ・ 青のり	味噌・酒・みり ん・塩・酢・かつ おだし・醤油

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	465	17.4	15.7	61.2	1.8
3~5歳	593	22.6	20.6	76.6	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	日								
17	月			海の日					
18	火	麦茶 ゼリー	ごはん	海の日カレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 チーズスティックパイ	米・じゃが芋・ ごま油・パイ皮	ツナ・えび・牛 乳・カニカマ・ ヨーグルト・チー ズ	玉葱・人参・グ リンピース・ひじ き・わかめ・きゅ うり	カレールウ・醤 油・酢
19	水	麦茶 カルシウムせんべい	中華めん	冷やし中華 枝豆 すまし汁(お麩・オクラ)	牛乳 ぶどう(デラウェア) ドーナツ	中華麺・マヨ ネーズ・砂糖・ご ま油・ごま・お 麩・ドーナツ	鶏肉・ハム・卵 牛乳	きゅうり・ミニ トマト・わかめ・ 枝豆・オクラ・ぶ どう	中華だし・酢・ 醤油・塩・かつお だし
20	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豆腐入りコーン焼売 もやしとハムのナムル 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 ココアバナナケーキ	米・ごま油・片栗 粉・砂糖・ごま 油・ホットケーキミ ックス粉・バター	豚肉・豆腐・ハ ム・鶏肉・牛乳・ 脱脂粉乳	玉葱・生姜・コ ーン・もやし・人 参・きゅうり・い んげん・バナナ	塩・醤油・酢・中 華だし・ココア
21	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉のトマト煮込み シーザーサラダ スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 桃or金魚ゼリー ごまビスケット	米・油・砂糖・マ ヨネーズ・じゃが 芋・ごまビスケ ット	鶏肉・ベーコン・ ヨーグルト・チー ズ・牛乳	玉葱・トマト水 煮・グリーンピー ス・キャベツ・人 参・きゅうり・桃 (orゼリー)	塩・コンソメ・ グリーンピース・ キャベツ・人参・ きゅうり・桃
22	土	麦茶 ビスケット	ごはん	厚揚げと豚肉の煮物 オクラとツナの和風サラダ 味噌汁(もやし・人参)	牛乳 パンケーキ ジャム	米・油・砂糖・パ ンケーキ	厚揚げ・豚肉・ツ ナ・牛乳	人参・いんげん・ オクラ・きゅう り・もやし・ジャ ム	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・酢・味噌
23	日								
24	月	麦茶 小魚せんべい	納豆ごはん	カジキマグロの煮付け じゃが芋の味噌炒め すまし汁(豆腐・モロヘイヤ)	牛乳 金魚ゼリーor桃 ふんわり名人きなこ餅	米・砂糖・じゃが 芋・ごま油・きな こ餅	納豆・メカジキ・ 豚肉・豆腐・牛乳	生姜・玉葱・人 参・ピーマン・モ ロヘイヤ・ゼリー (or桃)	酒・かつおだし・ 醤油・味噌・みり ん・塩
25	火	麦茶 ゼリー	ピビンバ風ご飯	枝豆のコロコロサラダ 中華スープ(卵・トマト)	牛乳 冷製きつねうどん	米・ごま油・砂 糖・ごま・じゃが 芋・油・うどん	豚肉・卵・牛乳・ 油揚げ	生姜・にんにく・も やし・人参・いん げん・枝豆・きゅう り・トマト・絹さ や	酒・醤油・塩・酢・ 中華だし・かつ おだし・みりん
26	水	麦茶 カルシウムせんべい	食パン	かぼちゃと大豆の豆乳クリームグラタン トマトとツナのサラダ スープ(コーン・人参)	牛乳 夏野菜カレーパイ	食パン・バター・ 小麦粉・パン粉・ 砂糖・オリブ油・ パイ皮・油	鶏肉・大豆・豆 乳・チーズ・ツ ナ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・玉葱・ グリーンピース・ きゅうり・コーン・ 人参・なす・ピー マン・にんにく・ 生姜	塩・コンソメ・カ レー粉
27	木	麦茶 ふりかけごはん	ふりかけごはん	しらすと納豆の卵焼き キャベツとちくわのマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	牛乳 とうもろこし おせんべい	米・ごま油・砂 糖・マヨネーズ・ おせんべい	卵・しらす・納 豆・ちくわ・油揚 げ・牛乳	万能ねぎ・キャ ベツ・人参・きゅ うり・なす・とう もろこし	ふりかけ・塩・ 酒・醤油・かつお だし・味噌
28	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ハヤシライス きゅうりとハムのサラダ フルーツ(黄桃缶)	ヨーグルトドリンク あんずジャムサンド	米・油・砂糖・食 パン・マーガリン	豚肉・ハム・ヨ ーグルトドリンク	玉葱・トマト水 煮・グリーンピー ス・きゅうり・黄 桃缶・あんずジャ ム	ハヤシルウ・ソー ス・塩・酢
29	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き わかめとコーンのサラダ すまし汁(はんぺん・万能ねぎ)	牛乳 ツナご飯	米・砂糖・ごま 油	鶏肉・はんぺん・ 牛乳・ツナ	わかめ・コーン・ キャベツ・きゅ うり・万能ねぎ・ 青のり	味噌・酒・みり ん・塩・酢・かつ おだし・醤油
30	日								
31	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鱈(キス)の天ぷら オクラのゆかり和え 味噌汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳 夏野菜のピザ	米・天ぷら粉・ 油・ピザ用皮	鱈・牛乳・ツナ チーズ	オクラ・人参・ きゅうり・かぼ ちゃ・長葱・な す・ミニトマト	塩・酒・ゆかり かつおだし・味 噌・ケチャップ

7月旬の食材

- ・鱈・鱈・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ(大葉)・とうもろこし・トマト・なす・にんにく・ピーマン
- ・あんず・パイナップル・ぶどう(デラウェア)・メロン・桃