

令和5年7月 献立表

独自献立 (後期食(午後おやつあり))

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	土	軟飯 豆腐の松風焼き 塩ゆでキャベツ すまし汁(だいこん・にんじん)	きなこスティックパン	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 食パン 砂糖 油	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 226kcal P : 8.8g F : 4.9g C : 38.7g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.7g
3	31	月	軟飯 鶏ささ身のトマト煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・キャベツ)	ホットケーキ(こまつな)	鶏ささ身 牛乳	米 砂糖 じゃがいも も ホットケーキ粉 油	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ こまつな	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 217kcal P : 10.3g F : 2.8g C : 38.9g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.6g	
4		火	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	とうもろこしごはん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 223kcal P : 9.5g F : 1.6g C : 43.6g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.9g	
5	19	水	軟飯 煮奴 にんじんしりしり風 みそ汁(チンゲン菜)	豆乳蒸しパン	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 200kcal P : 5.2g F : 3.9g C : 36.8g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.8g	
6	20	木	軟飯 鮭の煮物 キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) オレンジ	トーストスティック	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま 食パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 217kcal P : 10g F : 3.1g C : 38.4g Ca : 47mg 食塩相当量 : 1g	
7		金	そぼろ丼(豚ひき) じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(玉ねぎ) メロン	七夕汁	豚ひき肉	米 油 じゃがいも 砂糖 そうめん	たまねぎ ブロッコ リー メロン オク ラ にんじん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 214kcal P : 8.1g F : 5.4g C : 36.3g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.9g	
8	22	土	軟飯 鶏つくね きゅうりのしらす和え みそ汁(かぼちゃ・もやし)	五平餅	鶏ひき肉 しらす 干し 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ きゅうり かぼちゃ もやし	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 246kcal P : 9g F : 4.3g C : 44.4g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.9g	
10	24	月	軟飯 たらの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(かぼちゃ)	じゃがいもお焼き	たら かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉 油	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 195kcal P : 7.7g F : 0.8g C : 41.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1.2g	
11	25	火	パン粥 鶏ささ身とにんじんの炒め物 こまつなのお浸し すまし汁(じゃがいも)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン 油 じゃが いも 米 砂糖	にんじん こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 198kcal P : 10.5g F : 3.4g C : 33.4g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1g	
12	26	水	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 ネバネバサラダ すまし汁(だいこん)	納豆とツナ入りじゃがお焼き	鶏むね肉 挽きわり 納豆 ツナ水煮 缶	米 砂糖 油 じゃ がいも	たまねぎ オクラ トマト きゅうり だ いこん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 204kcal P : 9g F : 3.3g C : 38g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g	
13	27	木	軟飯 かれのいの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(チンゲン菜) バナナ	きな粉クッキー	かれい 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 小 麦粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 252kcal P : 9.5g F : 4.4g C : 45g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.9g	
14		金	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ) オレンジ	とうもろこしごはん	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	たまねぎ ひじき にんじん キャベツ オレンジ とうも ろこし	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 238kcal P : 10g F : 2.6g C : 45.1g Ca : 33mg 食塩相当量 : 1g	
18		火	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	きな粉おはぎ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油	にんじん だいこん かぼちゃ たまね ぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 229kcal P : 10.1g F : 2g C : 43.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.8g	
21		金	軟飯 そぼろ肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ)	ふりかけごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりご ま	たまねぎ にんじ ん カットわかめ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 245kcal P : 8.2g F : 4.3g C : 45.9g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.6g	
28		金	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 トマトのツナ和え すまし汁(じゃがいも・にんじん) すいか	米粉のパンケーキ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 米粉	トマト にんじん すいか	昆布だし汁 食塩 しょうゆ ベーキン グパウダー	Ene. : 228kcal P : 8.7g F : 2.2g C : 43.6g Ca : 43mg 食塩相当量 : 1g	

令和5年7月 献立表

独自献立

初期食

日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる			みどり 体の調子を整える		
1	15	土	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 2g F : 0.8g C : 11.2g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g	
3	31	月	お粥 トマトのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(じゃがいも)		米	じゃがいも	トマト缶 ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 12.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
4		火	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米		だいこん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19	水	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	絹ごし豆腐	米		にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 11g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20	木	お粥 だいこんのペースト キャベツのペースト すまし汁(こまつな)		米		だいこん キャベツ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 10.7g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.2g
7		金	お粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 2.3g F : 0.2g C : 14.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22	土	お粥 しらすのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)	しらす干し	米		きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 6g F : 0.5g C : 11.4g Ca : 68mg 食塩相当量 : 1g
10	24	月	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	じゃがいも	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 15.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25	火	パン粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)		食パン	じゃがいも	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1.7g F : 0.4g C : 10.1g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.4g
12	26	水	お粥 トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米		トマト きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1g F : 0.1g C : 10.6g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27	木	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	かれい	米		にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 10.6g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.3g
14		金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米		たまねぎ にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
18		火	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米		だいこん にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
21		金	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	じゃがいも	きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 2.4g F : 0.8g C : 13.2g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g
28		金	お粥 かぼちゃのペースト トマトのペースト すまし汁(じゃがいも)		米	じゃがいも	かぼちゃ トマト	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.4g Ca : 9mg 食塩相当量 : 0.2g

令和5年7月 献立表

ハレルヤ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	土	牛乳	ごはん 豆腐の松風焼き キャベツとかまぼこの炒め物 すまし汁(だいこん・にんじん)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) かまぼこ	米 片栗粉 白いり ごま油	たまねぎ あおのり キャベツ だいこん にんじん	みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene. : 483kcal P : 20.7g F : 16.1g C : 68.8g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.5g
3	31		月	牛乳	ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(キャベツ・じゃがいも)	牛乳 こまつなチーズクッキー	牛乳 豚肉(もも) 粉チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にんじん ひじき キャベツ こまつな	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁	Ene. : 490kcal P : 19.7g F : 19g C : 65g Ca : 298mg 食塩相当量 : 1.2g
4			火	牛乳	ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ゆでとうもろこし マスカットゼリー	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 白いいりごま油 砂糖 マスカットゼリー	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene. : 441kcal P : 17.8g F : 15.3g C : 62.2g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.3g
5	19		水	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 ごま油 ホットケーキ粉 砂糖	チンゲンサイ ピーマン にんじん えのきたけ なす 干しぶどう	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 457kcal P : 21.1g F : 15.9g C : 62.3g Ca : 316mg 食塩相当量 : 1.7g
6	20		木	牛乳	ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん)	牛乳 ピザトースト オレンジ	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いいりごま 食パン	キャベツ もやし こまつな だいこん オレンジ たまねぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene. : 476kcal P : 22.5g F : 15.7g C : 66.3g Ca : 355mg 食塩相当量 : 1.7g
7	行事食 七夕		金	牛乳	天の川カレー じゃがいものツナサラダ メロン	牛乳 七夕汁 コーンのおほしさま	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 生揚げ かまぼこ	米 油 砂糖 じゃがいも コーンのおほしさま そうめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビュレー コーン ブロッコリー メロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene. : 457kcal P : 20.1g F : 16.4g C : 62.7g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22		土	牛乳	ごはん 鶏つくね しらすサラダ みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏ひき肉 しらす干し 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ もやし	食塩 しょうゆ 酒 水 酢 かつお・昆布だし汁 みりん	Ene. : 465kcal P : 18.9g F : 13.4g C : 71.6g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.8g
10	24		月	牛乳	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ)	牛乳 フライドポテト マスカットゼリー	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 マスカットゼリー じゃがいも 揚げ油	キャベツ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ あおのり	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 439kcal P : 18.5g F : 17.1g C : 61g Ca : 250mg 食塩相当量 : 1.5g
11	25		火	牛乳	パン ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	牛乳 豚肉(もも) ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん コーン えのきたけ	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ 中華だし	Ene. : 452kcal P : 19.3g F : 17.5g C : 60.7g Ca : 282mg 食塩相当量 : 1.6g
12	26		水	牛乳	チキンカレー ネバネバサラダ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お菓子	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー オクラ トマト きゅうり 粉かんでん ぶどう ジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ	Ene. : 461kcal P : 16.9g F : 15.7g C : 69.2g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1g
13	27		木	牛乳	ごはん かれのい煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	牛乳 きな粉クッキー ナナ	牛乳 かれのい 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ しめじ バナナ	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁 水	Ene. : 471kcal P : 20.1g F : 14.3g C : 70g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.4g
14			金	牛乳	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 ゆでとうもろこし オレンジ	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 ごま油	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレンジ とうもろこし	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 447kcal P : 19.8g F : 17.3g C : 59.2g Ca : 290mg 食塩相当量 : 1.6g
18			火	牛乳	ふりかけごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ずんだおはぎ マスカットゼリー	牛乳 かつお節 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 白いいりごま油 砂糖 マスカットゼリー	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene. : 505kcal P : 19.5g F : 15.4g C : 75.9g Ca : 261mg 食塩相当量 : 1.3g
21			金	牛乳	塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いいりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり カットわかめ	コンソメ 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 菜めし	Ene. : 453kcal P : 18.7g F : 15.7g C : 67g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.3g
28			金	牛乳	ごはん タンドリーチキン トマトのツナ和え ココロスープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 バインケーキ(米粉) スイカ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 豆乳	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉	かぼちゃ ブロッコリー にんにく しょうが トマト にんじん パセリ粉 すいか バイン缶	食塩 しょうゆ カレー粉 ケチャップ 酢 水 コンソメ ペーキングパウダー	Ene. : 483kcal P : 17.7g F : 17.2g C : 69g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.1g

給食MEMO
7月の行事食「七夕」
七夕は本来、旧暦の7月7日の行事で五節供の一つですが現在都会では新暦の7月7日に行っています。6日の夕方に笹竹などの飾りつけをし、7日の朝に川や海へ流しますこれを「七夕流し」あるいは「七夕送り」と呼んでいます。七夕というと、牽牛星と織女星が年に一度天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本へ伝わってきました。また、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが、今の七夕行事です。保育園でも7日に七夕の行事食を提供します。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

目標値		月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	465kcal
P(タンパク)	19g	19.4g
F(脂質)	13.2g	16.1g
C(炭水化物)	70.1g	66.1g
Ca(カルシウム)	225mg	283mg
食塩相当量	1.5g	1.4g