2022年7月の献立

献　立　表

大宮まぶね保育園

	（1～2歳児） 乳児摂取量	乳児目標量	（3～5歳児） 幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	462kcal	476kcal	536kcal	575kcal
たんぱく質	17.6g	19.0g	20.3g	23.0g
脂質	14.3g	14.3g	15.4g	17.3g
カルシウム	189mg	200mg	216mg	260mg

※仕入れの都合で食材を変更する場合があります。

○ 乳児・幼児摂取量は、6月の平均の摂取量を示しています。
○ 栄養価は、3時のおやつを考慮しています。乳児は朝のおやつも考慮しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 千葉子・牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ 押麦のスープ ごはん オレンジ さつまいも餅 牛乳 （豚肉 塩 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 / はくさい きゅうり コーン缶 酢 塩 砂糖 油 / たまねぎ キャベツ 押麦 コンソメ 塩 こしょう / さつまいも 砂糖 片栗粉 きな粉）	**2** 千葉子・牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ブロッコリーの胡麻あえ すまし汁 ごはん バナナ 千葉子・牛乳 （鶏肉 みそ マヨドレ 油 / ブロッコリー にんじん かまぼこ しょうゆ ごま / 切り干しだいこん 油揚げ かつお節（だし） 薄口しょうゆ）
4 千葉子・牛乳 カレーライス キャベツとトマトのサラダ りんご ヨーグルトあえ 牛乳 （米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ / キャベツ きゅうり トマト 酢 油 砂糖 しょうゆ / みかん缶 もも バナナ ヨーグルト）	**5** 千葉子・牛乳 冷やし担々麺 ほうれん草とツナの中華和え オレンジ ふりかけおにぎり お茶 （中華めん 豚ひき肉 牛ひき肉 しょうゆ 砂糖 中華だしの素 油 酢 ごま油 / ほうれんそう もやし にんじん ツナ ごま 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 / 米 ふりかけ）	**6** 千葉子・牛乳 BBQチキン 添え野菜 豆腐スープ ごはん すいか 千葉子・牛乳 （鶏肉 たまねぎ 砂糖 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ 油 / じゃがいも ブロッコリー 塩 こしょう コンソメ / 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん 鶏がらスープ 塩 こしょう）	**7** 千葉子・牛乳 きらきらそうめん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 七夕ゼリー・牛乳 （千じぞうめん 鶏ささ身 オクラ にんじん コーン缶 かつお節（だし） 薄口しょうゆ みりん / 鶏肉 砂糖 酒 塩 片栗粉 しょうゆ みりん おろししょうが 油 / じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ / カルピス ゼラチン 砂糖 フルーシロップ かんてん みかん缶）	**8** 千葉子・牛乳 焼き魚ごまみそソース かぼちゃサラダ すまし汁 ごはん オレンジ マカロニのチーズ焼き・牛乳 （さわら 塩 みそ すりごま 砂糖 みりん 酒 ごま油 / かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ こしょう / だいこん たまねぎ 麩 かつお節（だし） 薄口しょうゆ / マカロニ 塩 粉チーズ ケチャップ 砂糖）	**9** 千葉子・牛乳 牛丼 キャベツとコーンのさっぱり和え みそ汁 バナナ 千葉子・牛乳 （米 牛肉 たまねぎ にんじん ごぼう 油 ねぎ かつお節（だし） 砂糖 しょうゆ / キャベツ トマト コーン缶 酢 砂糖 塩 / さつまいも えのきだけ 油揚げ かつお節（だし） みそ）
11 千葉子・牛乳 肉じゃが おくらのおかか和え みそ汁 ごはん バナナ ぶどうゼリー 牛乳 （牛肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 かつお節（だし） 砂糖 薄口しょうゆ / オクラ キャベツ にんじん かつお節 しょうゆ / 木綿豆腐 カットわかめ ねぎ かつお節（だし） みそ / ぶどうジュース ゼラチン 砂糖）	**12** 千葉子・牛乳 冷やしうどん ブロッコリーのちりめん和え オレンジ 牛しぐれおにぎり お茶 （うどん 鶏ささ身 ねぎ カットわかめ 油 かつお節（だし） 砂糖 塩 薄口しょうゆ / ブロッコリー にんじん しらす干し しょうゆ / 米 塩 牛ひき肉 しょうが 油 しょうゆ 砂糖）	**13** バナナ・牛乳 豚肉のしょうが焼き 白菜とちくわの和え物 みそ汁 ごはん メロン 千葉子・牛乳 （豚肉 たまねぎ しょうゆ しょうが 酒 油 / はくさい にんじん ちくわ ごま 酢 砂糖 しょうゆ / 切り干しだいこん なす ねぎ かつお節（だし） みそ）	**14** 千葉子・牛乳 魚の竜田揚げ ひじきとじゃが芋の炒り煮 すまし汁 ごはん スイートポテト 牛乳 （かれい しょうゆ 酒 しょうが 砂糖 みりん 片栗粉 油 / ひじき じゃがいも にんじん 油揚げ ちくわ 油 しょうゆ 砂糖 みりん かつお節（だし） / たまねぎ カットわかめ 麩 かつお節（だし） 薄口しょうゆ / さつまいも バター 砂糖 牛乳）	**15** 千葉子・牛乳 鶏だんごのスープ さつまいもサラダ ミルクロールパン グレープフルーツ マシュマロサンド 牛乳 （鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 はるさめ チンゲンサイ にんじん 鶏がらスープ 塩 しょうゆ コーン缶 / さつまいも えだまめ ごま 塩 めんつゆ マヨドレ / マシュマロ リッツ）	**16** 千葉子・牛乳 ケチャップ煮 三色サラダ わかめスープ ごはん バナナ 千葉子・牛乳 （豚肉 じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ 油 砂糖 塩 ケチャップ 片栗粉 / ブロッコリー にんじん コーン缶 マヨドレ / えのきたけ カットわかめ コンソメ）
18 保育園お休み	**19** 千葉子・牛乳 とんかつ ブロッコリーと人参の甘酢和え もやしスープ ごはん バナナ フルーチェ 牛乳 （豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース / ブロッコリー にんじん 酢 砂糖 塩 油 / チンゲンサイ もやし コーン缶 鶏がらスープ / フルーチェ（ピーチ味） 牛乳）	**20** バナナ・牛乳 魚のみそ煮 大根サラダ すまし汁 ごはん 千葉子・牛乳 （さわら みそ 砂糖 かつお節（だし） / だいこん きゅうり ツナ 酢 しょうゆ 砂糖 すりごま / 油揚げ たまねぎ カットわかめ かつお節（だし） 薄口しょうゆ）	**21** 千葉子・牛乳 ミートスパゲッティ じゃがコーン炒め コンソメスープ グレープフルーツ ツナおにぎり お茶 （スパゲティー 油 豚ひき肉 牛ひき肉 砂糖 ピーマン にんじん たまねぎ ケチャップ しょうゆ 片栗粉 トマト缶詰 / じゃがいも コーン缶 コンソメ 塩 / 絹ごし豆腐 はくさい 中華だしの素 / 米 押し麦 カットわかめ ツナ ごま しょうゆ）	**22** 千葉子・牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ とまと組 とうもろこしの皮むき ゆでとうもろこし・牛乳 （米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ ケチャップ / キャベツ にんじん 塩 砂糖 酢 マヨドレ / とうもろこし 塩）	**23** 千葉子・牛乳 やきとり丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 バナナ 千葉子・牛乳 （米 鶏肉 油 しょうゆ 砂糖 しょうが ほうれんそう ごま / きゅうり 紋豆もやし にんじん カットわかめ コーン缶 酢 砂糖 しょうゆ / ごまつな えのきたけ ねぎ みそ かつお節（だし）
25 千葉子・牛乳 鶏のおろしステーキ ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん オレンジ フルーツポンチ 牛乳 （鶏肉 塩 小麦粉 油 だいこん 砂糖 しょうゆ / 木綿豆腐 ほうれんそう にんじん ごま 白みそ 砂糖 しょうゆ / しめじ カットわかめ 麩 みそ かつお節（だし） / もも缶 りんご バナナ みかん缶 砂糖）	**26** バナナ・牛乳 マーボーなす はるさめサラダ ワンタンスープ ごはん ジャムサンド 牛乳 （なす 油 木綿豆腐 豚ひき肉 しょうが ねぎ ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 / はるさめ きゅうり トマト 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 / ワンタンの皮 こまつな 鶏がらスープ しょうゆ ごま / 食パン いちごジャム りんごジャム）	**27** 千葉子・牛乳 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ レタススープ ごはん グレープフルーツ 千葉子・牛乳 （牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ 片栗粉 塩 こしょう しょうゆ 油 ケチャップ ウスターソース / マカロニ にんじん じゃがいも ツナ マヨドレ 塩 / レタス たまねぎ コンソメ）	**28** 千葉子・牛乳 鮭のムニエル ブロッコリーとちくわのサラダ おくらスープ ごはん バナナ 麩のラスク・牛乳 （さけ 塩 こしょう 小麦粉 バター / ブロッコリー ちくわ にんじん レモン果汁 塩 こしょう 油 / オクラ たまねぎ コーン缶 コンソメ 塩 こしょう / 麩 バター 砂糖）	**29** 千葉子・牛乳 栄養ラーメン ジャーマンポテト りんご みかん組 枝豆のさや出し 枝豆おにぎり お茶 （中華めん 豚肉 ちくわ ほうれんそう にんじん もやし 干ししいたけ ごま油 塩 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ / じゃがいも ウインナー たまねぎ 油 こしょう / 米 えだまめ 塩こんぶ 塩 酒）	**30** 千葉子・牛乳 ひじきそぼろご飯 キャベツといんげんのサラダ みそ汁 バナナ 千葉子・牛乳 （米 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 油 砂糖 薄口しょうゆ みりん / いんげん キャベツ にんじん すりごま マヨドレ しょうゆ / カットわかめ 油揚げ ねぎ かつお節（だし） みそ）