

7月分献立表

令和08年度

あすなる若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 水	牛乳 クラッカー	ごはん キーマカレー チンゲン菜とツナのサラダ すいか	牛乳 パイナップルケーキ	・精白米・調合油・無塩バター・薄 力粉・上白糖	・牛乳・とり・ひき肉・脱脂粉乳 ・まぐろ・卵・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・なす ・エリンギ・にんにく・しょうが・りんご ・チンゲンサイ・スイートコーン・すいか ・パイナップル
2 木	ヨーグルト	ごはん 卵焼き おかかピーマン みそけんちん汁	牛乳 りんごジャムサンド	・精白米・じゃがいも・上白糖・調 合油・コッペパン	・ヨーグルト・卵・とり・ひき肉 ・かつお節・木綿豆腐・油揚げ・ かたくちいわし・牛乳	・にんじん・ねぎ・青ピーマン・だいこん ・りんご
3 金	牛乳 せんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ 切り干し大根のごま和え 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 ぎょうざの皮のピザ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・ごま・上白糖・ぎょうざの皮	・牛乳・まさば・油揚げ・かたく ちいわし・プロセスチーズ	・しょうが・切り干しだいこん・こまつな・ にんじん・なす・たまねぎ・青ピーマン
4 土	お茶 チーズ	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお節・ヨーグルト・ 牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ
6 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き さつまいもサラダ スープ(春雨 ねぎ 干しいたけ)	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・さつまいも・マヨネー ズ・はるさめ・ごま	・牛乳・にわとり・かつお・あま のり・プロセスチーズ	・スイートコーン・きゅうり・ねぎ・乾し いたけ・しそ(ゆかり)
7 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 七タハンバーグ ひじきのマリネ 七タそうめん汁	飲むヨーグルト りんごゼリー せんべい(星たべよ)	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・じゃがいもでん粉・調合油・上白 糖・そうめん・ふ	・牛乳・とり・ひき肉・木綿豆腐 ・プロセスチーズ・ほしひじき ・かつお節・寒天・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・スー トコーン・オクラ・とうがん・りんご濃縮 還元ジュース
8 水	牛乳 クラッカー	ごはん なす入り麻婆豆腐 乱切りきゅうり スープ(豚・小松菜・たまねぎ)	牛乳 世界のおやつ アメリカ アメリカンドック	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・じゃがいもでん粉・ごま・薄力粉	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・ぶ たもも・脂肪なし・かつお節 ・ウィンナー	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・なす・にら・きゅうり・こま つな・たまねぎ
9 木	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き トマトサラダ かぼちゃスープ	牛乳 焼きそば	・精白米・バター・調合油・中華め ん	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・かつお・牛乳・とり ・あおのり	・たまねぎ・パセリ・トマト・きゅうり・ スイートコーン・キャベツ・かぼちゃ・に んじん・青ピーマン
10 金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏じゃが 小松菜の磯和え 味噌汁(キャベツ えのき 油揚げ)	牛乳 ヨーグルト和え	・精白米・じゃがいも・しらたき・ 上白糖・調合油	・牛乳・ぶた・かつお節・あまの り・かたくちいわし・ヨーグルト ・油揚げ	・にんじん・たまねぎ・こまつな・りよ く・かとうやし・キャベツ・えのきたけ・うん しゅうみかん・バナナ
11 土	お茶 チーズ	スパゲッティーナボリタン バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨー グルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・パナ ナ
13 月	牛乳 せんべい	ごはん スタミナ焼肉 海藻サラダ 味噌汁(大根 油揚げ)	牛乳 とうもろこし	・精白米・ごま・調合油・とうもろ こし	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わ かめ・まぐろ・油揚げ・かたくち いわし	・にら・にんじん・たまねぎ・トマト・き ゅうり・だいこん・スイートコーン
14 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 卵スープ(豆腐 わかめ)	牛乳 大豆入りひじきご飯	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・米粉・調合油・バター・上白糖・ じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・卵・木綿豆腐 ・わかめ・かつお・ほしひじき ・油揚げ・だいず	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・乾しいたけ
15 水	牛乳 クラッカー	ごはん キーマカレー チンゲン菜とツナのサラダ すいか	牛乳 パイナップルケーキ	・精白米・調合油・無塩バター・薄 力粉・上白糖	・牛乳・とり・ひき肉・脱脂粉乳 ・まぐろ・卵・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・なす ・エリンギ・にんにく・しょうが・りんご ・チンゲンサイ・スイートコーン・すいか ・パイナップル
16 木	ヨーグルト	和歌山県の料理の日 生姜そばごはん かじきまぐろの角煮 すろっば 高野豆腐の味噌汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	・精白米・上白糖・調合油	・ヨーグルト・とり・ひき肉・め かじき・油揚げ・凍り豆腐・かた くちいわし・牛乳・角寒天	・しょうが・だいこん・にんじん・ほうれ んそう・パレンシアオレンジ・うんしゅう みかん
17 金	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐のまりあげあんかけ 青菜ともやしのお浸し 味噌汁(茄子 玉葱 油揚げ)	牛乳 マカロニのボロネーゼ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・マカロニ・スパゲッ ティ	・牛乳・木綿豆腐・とり・ひき肉 ・脱脂粉乳・卵・油揚げ・かたく ちいわし・にわとり	・にんじん・ねぎ・乾しいたけ・ほうれん そう・りよくとうもやし・なす・たまねぎ ・青ピーマン
18 土	お茶 チーズ	鶏肉うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお節・ヨーグルト	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
とうもろこしごはん	牛乳 せんべい
鶏肉のレモンソース	【午後おやつ】
ポテトのフレンチサラダ	飲むヨーグルト
スープ(ほうれん草 玉葱)	せんべい
すいか	ウェハース

平 均 栄 養 量	3歳未満児 男 526KCal (463KCal)	3歳未満児 女 526KCal (463KCal)	3歳以上児 男 614KCal (562KCal)	3歳以上児 女 614KCal (562KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g)	20.2g (19.1g)	23.9g (23.7g)	23.9g (23.7g)
--------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------

7月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き さつまいもサラダ スープ(春雨 ねぎ 干しいたけ)	牛乳 しそわかめごはん チーズ	・精白米・さつまいも ・マヨネーズ・はるさめ・ごま	・牛乳・にわとり・かつお・あまのり・プロセスチーズ	・スイートコーン・きゅうり・ねぎ・乾しいたけ・しそ(ゆかり)
22 水	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハンバーグ ひじきのマリネ コーンの味噌汁	牛乳 米粉のあさり入りチヂミ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・パン粉・調合油・上白糖・じゃがいも・バター・米粉・ごま油・ごま	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・ほしひじき・かたくちいわし・あさり缶詰	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・スイートコーン・りよくとうもろやし・にら
23 木	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 りんごジャムサンド	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・コッペパン	・ヨーグルト・まさば・油揚げ・かつお節・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・牛乳	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・だいこん・ねぎ・りんご
24 金	牛乳 せんべい	とうもろこしごはん 鶏肉のレモンソース ポテトのフレンチサラダ スープ(ほうれん草 玉葱) すいか	飲むヨーグルト せんべい ウェハース	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・じゃがいも	・牛乳・にわとり・かつお節・ヨーグルト	・スイートコーン・レモン・にんじん・きゅうり・ほうれん草・たまねぎ・すいか
25 土	お茶 チーズ	スパゲッティーナポリタン バナナ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・バター・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナナ
27 月	牛乳 せんべい	ごはん スタミナ焼肉 海藻サラダ 味噌汁(大根 油揚げ)	牛乳 とうもろこし	・精白米・ごま・調合油・とうもろこし	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わかめ・まぐろ・油揚げ・かたくちいわし	・にら・にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・だいこん・スイートコーン
28 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 卵スープ(豆腐 わかめ)	牛乳 大豆入りひじきご飯	・コーンフレーク(加糖)・精白米・米粉・調合油・バター・上白糖・じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・ほしひじき・油揚げ・だいず	・たまねぎ・青ピーマン・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・乾しいたけ
29 水	牛乳 クラッカー	ごはん なす入り麻婆豆腐 乱切りきゅうり スープ(豚・小松菜・たまねぎ)	牛乳 ドーナツ	・精白米・調合油・上白糖・ごま油・じゃがいもでん粉・ごま・薄力粉・バター	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・ぶたもも・脂肪なし・かつお節・脱脂粉乳・卵	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・なす・にら・きゅうり・こまつな・たまねぎ
30 木	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き トマトサラダ かぼちゃスープ	牛乳 焼きそば	・精白米・バター・調合油・中華めん	・ヨーグルト・しろさけ・プロセスチーズ・かつお・牛乳・とり・あおのり	・たまねぎ・パセリ・トマト・きゅうり・スイートコーン・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・青ピーマン
31 金	牛乳 せんべい	ごはん 卵焼き 磯煮 味噌汁(大根 キャベツ ふ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・ふ	・牛乳・卵・とり・ひき肉・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かたくちいわし	・にんじん・ねぎ・だいこん・キャベツ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

〔昼食〕		〔午前おやつ〕		〔午後おやつ〕	
とうもろこしごはん		牛乳 せんべい		飲むヨーグルト	
鶏肉のレモンソース				せんべい	
ポテトのフレンチサラダ				ウェハース	
スープ(ほうれん草 玉葱)					
すいか					

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	526KCal (463KCal) 526KCal (463KCal)	蛋白質	20.2g (19.1g) 20.2g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	614KCal (562KCal) 614KCal (562KCal)		23.9g (23.7g) 23.9g (23.7g)