

2023年度 7月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	全 児	材 料 (分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品)						延 長 児
	主 食	昼 食	午 前 お や つ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の		熱 や 力 の も と に な る も の		延 長 お や つ
					1	2	3	4	5	6	
1 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ
3 月	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
4 火	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 せんべい
5 水	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 *チーズパン	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセスチーズ	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・小麦粉・強力粉 ベーキングパウダー	サラダ油 バター	牛乳 かりんとう
6 木	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット
7 金		ひやおぎ バナナ	牛乳	ゼリー	ロースハム かつお節	牛乳 出し昆布	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	牛乳 クッキー
8 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 せんべい	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ビーマン	干椎茸・玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン せんべい	サラダ油	牛乳 クラッカー
10 月	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *納豆おにぎり	ゆで大豆 合挽肉 ひきわり納豆	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱・切干大根 キャベツ スイートコーン	ローパン・パンネ・トマトジュレ キャベツ・醤油・スープの素 米	サラダ油	牛乳 ウエハース
11 火	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *蒸しトウモロコシ	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	牛乳 サブレ
12 水	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 かりんとう	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・系こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん かりんとう	すりごま サラダ油	牛乳 あられ
13 木	ごはん	豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	牛乳 せんべい
14 金	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー・スープの素・酢 砂糖・食パン・いちごジャム	バター サラダ油	牛乳 かりんとう
15 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ビーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 ウエハース
誕生 18 火	バターコーン 炊き込み ごはん	白身魚のいそべ揚げ 胡瓜のごま酢あえ 麩のすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま	牛乳 サブレ
19 水	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローパン・スープの素・マカロニ 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 あられ
20 木	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブルーノの カップケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ビーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブルーノ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 おかき
21 金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	牛乳 かりんとう
22 土	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 あられ	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ビーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉 あられ	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
24 月	ごはん	レバーの照り煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	牛乳 クッキー
25 火	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 *チーズラスク	牛肉 かまぼこ	牛乳・粉チーズ 煮干し 出し昆布	人参・パセリ さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・食パン	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 ビスケット
26 水	ごはん	豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	牛乳 あられ
27 木	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	すいか クラッカー	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油 クラッカー	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
28 金	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー・スープの素・酢 砂糖・せんべい	バター サラダ油	牛乳 かりんとう
29 土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パンネ・トマトジュレ キャベツ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 サブレ
31 月	ごはん	牛飲とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *黄粉蒸しパン	牛肉 かつお節 黄粉	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・系こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん ホットケーキミックス	すりごま サラダ油	牛乳 ウエハース

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
平均栄養価	539	21.3	17.7	283	2.6	2	471	0.4	0.47	24
未 満 児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20

※平均栄養価は行事食を除く

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。みどり園ではこの納豆の日に「納豆おにぎり」をおやつに提供します。是非、家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス!

体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

骨や歯の形成を助ける
カルシウム

腸内環境を整える
食物繊維