令 和 5 年　7 月 献 立 表（幼児）

日	曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	材料名 赤 血や肉や骨になるもの	材料名 緑 体の調子を整えるもの	栄養価
3 月	19 水	昼食	ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 りんご缶	米 じゃがいも 砂糖、ごま	 みそ 鮭 油揚げ	ふりかけ 玉葱 ひじき、人参、いんげん りんご缶	エネルギー 463KCal たんぱく質 18.7g 脂　質 13.2g カルシウム 168mg 食塩相当量 1.4mg
		午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(シュガー)	 麩、バター、砂糖	牛乳		
4 火	20 木	昼食	肉みそうどん すまし汁 いんげんのおかかあえ 黄桃缶	うどん、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、みそ ハム、かつお節	玉葱、人参、ピーマン、しいたけ ほうれん草、えのき いんげん、人参 黄桃缶	エネルギー 386KCal たんぱく質 15.5g 脂　質 13.5g カルシウム 174mg 食塩相当量 2.1mg
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	 シュークリーム（いちご）	牛乳		
5 水	25 火	昼食	ロールパン(いちご＆マーガリン) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ チキンカツ キャベツのツナサラダ オレンジ	パン、ジャム＆マーガリン 和風ドレッシング	 チキンカツ ツナ	 コーン、玉葱 キャベツ、人参 オレンジ	エネルギー 422KCal たんぱく質 15.5g 脂　質 13.6g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 やわらかおかき（のりしお）	 やわらかおかき(（のりしお）			
6 木	24 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう パイン缶	米 砂糖、ごま	 油揚げ、みそ 鶏肉 さつま揚げ	 なめこ にんにく ごぼう、人参 パイン缶	エネルギー 481KCal たんぱく質 20.7g 脂　質 11.7 g カルシウム 168mg 食塩相当量 1.7mg
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	 カスタードワッフル	牛乳		
7 金	☆七夕給食☆	昼食	七夕寿司 すまし汁 星のハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ マスカットゼリー	米 そうめん フレンチドレッシング	たまご、ツナ なると 星のハンバーグ ベーコン	のり、人参、きゅうり 小松菜 ブロッコリー、人参、コーン マスカットゼリーの素	エネルギー 719KCal たんぱく質 21.3g 脂　質 31.7g カルシウム 229mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	牛乳 クッキー	 薄力粉、バター、砂糖	牛乳 たまご		
10 月		昼食	ツナマヨトースト クリームシチュー ほうれん草の磯和え バナナ	パン、マヨネーズ じゃがいも	ツナ 鶏肉、牛乳	玉葱 玉葱、人参 ほうれん草、人参、のり バナナ	エネルギー 452KCal たんぱく質 18.6g 脂　質 19.5 g カルシウム 192mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	 ソフトクレープ（黒蜜きなこ）	牛乳		
11 火	21 金	昼食	御飯 みそ汁 赤魚の煮付 マカロニサラダ みかん缶	米 麩 砂糖 マカロニ、マヨネーズ	 みそ 赤魚 ハム	 玉葱 しょうが きゅうり、人参 みかん缶	エネルギー 516KCal たんぱく質 19.5g 脂　質 14.5g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.9mg
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	 たまごパン	牛乳		
12 水	27 木	昼食	二色ご飯 みそ汁 小松菜のごま和え フルーツカクテル缶	米、砂糖 ごま、砂糖	たまご、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ ツナ	グリンピース 小松菜、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 512KCal たんぱく質 24.8g 脂　質 18.2g カルシウム 241mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	野菜ジュース ウエハース パリパリチーズ	 ウエハース	 スライスチーズ	野菜ジュース	
13 木	28 金	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ 白桃缶	米 中華ドレッシング	 みそ 豚肉 ベーコン	 大根、人参 しょうが、玉葱 ブロッコリー、人参 白桃缶	エネルギー 583KCal たんぱく質 20.7g 脂　質 21.1g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	 豆乳ドーナツ	牛乳		
14 金	☆海の日給食☆	昼食	海の日カレー ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 小松菜と竹輪の和え物 洋なし缶	米、じゃがいも、油 砂糖	エビフライ ちくわ	玉葱、人参、しょうが、にんにく わかめ、コーン 小松菜、人参 洋なし缶	エネルギー 433KCal たんぱく質 12.7g 脂　質 4.2g カルシウム 225mg 食塩相当量 2.9mg
		午後おやつ	飲むヨーグルト 海の日ゼリー		飲むヨーグルト	クールゼリーの素、カットゼリー（サイダー）、みかん缶	
18 火	31 月	昼食	御飯 すまし汁 親子煮 キャベツの酢の物 パイン缶	米 砂糖	 鶏肉、たまご しらす	 白菜、ねぎ 玉葱、人参、のり キャベツ、わかめ パイン缶	エネルギー 367KCal たんぱく質 12.8g 脂　質 6.7g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	お茶・麦茶 蒸しパン(バナナ)	 蒸しパン（バナナ）			
26 水	☆お誕生日給食☆	昼食	ミート焼きそば 中華スープ かぼちゃのサラダ ピーチゼリー	やきそばめん マヨネーズ	豚肉 ハム	玉葱、人参、キャベツ わかめ、ねぎ かぼちゃ、胡瓜 ピーチゼリーの素	エネルギー 660KCal たんぱく質 16.8g 脂　質 20.9g カルシウム 124mg 食塩相当量 2.8mg
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	 ケーキ	ヤクルト 生クリーム		

※おやつ　7/8(土)　ベジたべる　7/29(土)　アンパンマンビスケット
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。