

# ☆令和4年7月 献立表☆

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					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	金	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 大根のおかか和え すまし汁 りんご	せんべい牛乳	大学かぼちゃ牛乳	豚肉 みそ かつお節牛乳	米 砂糖 ごま 油	なす たまねぎ しょうが こねぎ だいこん きゅうり んじん しめじ はくさい ほうれんそう りんご かぼちゃ
2	土	親子丼 高野豆腐の煮物 みそ汁 パナナ	かぼちゃボーロー牛乳	野菜クラッカー牛乳	鶏肉 卵 高野豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 小麦粉 油	たまねぎ こねぎ にんじん だいこん さやえんどう えのきたけ こまつな かぶ パナナ ほうれんそう
4	月	ごはん さけのきのこあんかけ ブロッコリーのサラダ スープ すいか	きなこあられ牛乳	さつまいものフリッター牛乳	さけ 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス	えのきたけ しめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ すいか
5	火	冷やし中華 厚揚げの甘辛炒め スープ パナナ	せんべい牛乳	ケチャップピラフ 麦茶	鶏肉 卵 生揚げ ウィナー	中華めん 砂糖 油 米	きゅうり トマト たまねぎ にんじん こねぎ わかめ 根深ねぎ コーン パナナ グリンピース マッシュルーム
6	水	ごはん 肉じゃが オクラの納豆和え みそ汁 デラウェア	かぼちゃボーロー牛乳	スノーボール牛乳	豚肉 納豆 かつお節 いりこ みそ きなこ牛乳	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん さやえんどう オクラ キャベツ もやし にら こまつな だいこん ぶどう
7	木	七タ二色丼 短冊サラダ すまし汁 すいか	きなこあられ牛乳	豆乳パンナコッタ牛乳	豚肉 ハム かつお節牛乳	米 油 砂糖 ごま 豆乳	しょうが コーン にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり えのきたけ オクラ 根深ねぎ すいか ジュース てんぐさ
8	金	ごはん いわしの梅煮 白菜のお浸し みそ汁 メロン	せんべい牛乳	ピザトースト牛乳	いわし かつお節 いりこ みそ ウィナー チーズ 牛乳	米 ごま パン	梅干し しょうが はくさい にんじん たまねぎ なす キャベツ メロン ピーマン
9	土	ごはん 麻婆なす チンゲン菜とちくわのサラダ スープ パナナ	かぼちゃボーロー牛乳	豆腐の磯部焼き牛乳	豚肉 みそ 竹輪 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 マヨドレ ごま じゃがいも	しょうが 根深ねぎ なす にら チンゲンサイ にんじん わかめ たまねぎ パナナ のり
11	月	ごはん 鶏肉の南蛮漬け マセドアンサラダ すまし汁 メロン	きなこあられ牛乳	とうもろこしと枝豆牛乳	鶏肉 ハム かつお節牛乳	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こまつな はくさい メロン コーン えだまめ
12	火	夏野菜カレーライス わかめともやしの和え物 スープ デラウェア	せんべい牛乳	フライドポテト牛乳	豚肉 牛乳	米 バター 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ スッキーニ ピーマン トマトピューレー にんにく しょうが りんご もやし にんじん わかめ 根深ねぎ キャベツ しめじ ぶどう あおのり
13	水	ごはん かじきのソテー 甘酢和え けんちん汁 フルーツヨーグルト	かぼちゃボーロー牛乳	13日:米粉小豆蒸しパン牛乳 27日:米粉抹茶小豆ケーキ牛乳	かじき 竹輪 かつお節 ヨーグルト 豆乳 あずき 牛乳	米 砂糖 さといも こんにゃく 油 バター	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ みかん パナナ もも
14	木	ロールパン ミートローフ ひじきサラダ スープ すいか	きなこあられ牛乳	だいずじゃごご飯 麦茶	豚肉 牛乳 卵 だいず しらす干し	パン パン粉 砂糖 マヨドレ 米 油	たまねぎ にんじん グリンピース コーン ひじき きゅうり チンゲンサイ もやし すいか あおのり
21	木	二色丼 短冊サラダ みそ汁 すいか	きなこあられ牛乳	オレンジゼリー牛乳	豚肉 ハム いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	しょうが コーン さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり かぶ はくさい すいか みかん てんぐさ

<p><b>給食MEMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。</li> <li>・7日☆食育の日☆「七タ」献立になります。 「七タ二色丼」になります。 おやつが「豆乳パンナコッタ」になります。</li> <li>・27日☆お楽しみおやつ 「米粉抹茶小豆ケーキ」になります。</li> <li>・食材の都合により献立を変更する場合がございます。</li> </ul>	<p>月平均栄養量 (幼児)</p> <p>エネルギー: 518kcal たんぱく質: 20.3g カルシウム: 230mg 食塩: 1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量 (乳児)</p> <p>エネルギー: 484kcal たんぱく質: 18.9g カルシウム: 289mg 食塩: 1.4g</p>
--	---



# ☆令和4年7月 軽食・夕食☆

令和4年7月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				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)
15	金	カレーピラフ コールスローサラダ	鶏肉のトマト煮 スープ	ウインナー 鶏肉	米 マヨドレ 砂糖	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり しめじ フロッコリートマト わかめ 根深ねぎ コーン
4	月金	ふりかけごはん キャベツのゆかり和え	豚肉のねぎ塩炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 いりこ みそ 油揚げ	米 ごま	キャベツ だいこん にんじん 根深ねぎ たまねぎ しょうが はくさい こねぎ
5	火	ふりかけごはん ほうれん草の白和え	あじの塩焼き みそ汁	かつお節 豆腐 あじ いりこ みそ	米 ごま こんにゃく 砂糖	にんじん ほうれんそう たまねぎ なす 葉ねぎ
6	水	ロールパン チリコンカン	鶏肉のマーマレード焼き スープ	豚肉 だいず 鶏肉	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	にんじん たまねぎ トマト はくさい 根深ねぎ ほうれんそう
7	木	サラダそうめん デラウェア	ちくわの磯部揚げ	まぐろ かつお節 竹輪	そうめん マヨドレ てんぷら粉 油	きゅうり たまねぎ ぶどう あおのり
8	金	ふりかけごはん ポテトサラダ	春雨の中華炒め スープ	しらす干し 豚肉	米 ごま じゃがいも マヨドレ 砂糖 はるさめ 油	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ
11	月	ふりかけごはん 南瓜の煮物	カレイの煮つけ みそ汁	しらす干し かれい いりこ みそ	米 ごま 砂糖	あおのり かぼちゃ しょうが もやし にら だいこん
12	火	ふりかけごはん 胡瓜の梅和え	とりつくね すまし汁	かつお節 鶏肉 豆腐	米 ごま 砂糖 パン粉	きゅうり たまねぎ 梅干し だいこん はくさい 根深ねぎ
13	水	しょうゆラーメン デラウェア	シューマイ	かつお節 豚肉	中華めん 油 しゅうまいの皮	こまつな もやし のり 根深ねぎ ぶどう しょうが たまねぎ コーン にんじん
14	木	ふりかけごはん れんこんのきんぴら	さばのみそ煮 すまし汁	かつお節 さつま揚げ さば みそ	米 ごま 砂糖 油 ぶ	れんこん にんじん 根深ねぎ しょうが えのきたけ わかめ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。  
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。  
 ~手作りふりかけ~

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりこ
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)  
 エネルギー：335kcal  
 たんぱく質：15.8g  
 カルシウム：81mg  
 食塩：1.6g

月平均栄養量 (乳児)  
 エネルギー：250kcal  
 たんぱく質：11.8g  
 カルシウム：60mg  
 食塩：1.2g