

2022年7月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	金 ごはん 肉じゃが トマト 味噌汁 果物	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうゆ、みりん、酒、いんげん トマト 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、豆腐	牛乳 蒸しケーキ 小麦粉、牛乳、三温糖 ベーキングパウダー バター、干しぶどう	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g
2	16 30	土 鶏そぼろ丼 さつまいもの甘煮 味噌汁 果物	米、鶏肉、酒、油、たまねぎ、三温糖、食塩 しょうゆ、片栗粉 さつまいも、にんじん、三温糖、食塩 かつお・昆布だし汁、みそ、ほうれんそう、なす 豚肉、酒	調製豆乳 クラッカー せんべい	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.7 g
4		月 ごはん さわらの煮つけ オクラのおかか和え 味噌汁 果物	米 さわら、しょうが、三温糖、酒、しょうゆ オクラ、キャベツ、しょうゆ、三温糖、かつお節 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、カットわかめ ねぎ	牛乳 揚げパン ロールパン、油 グラニュー糖	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.4 g
5	19	火 麻婆うどん じゃがいもと もやしのソテー 果物	うどん、油、にんにく、しょうが、豚肉、たまねぎ にんじん、三温糖、食塩、しょうゆ、みそ、豆腐 片栗粉、ごま油、かつお・昆布だし汁 もやし、じゃがいも、ツナ缶、にんにく、ソース みりん、しょうゆ、油、万能ねぎ	麦茶 鶏ごぼうおにぎり 米、鶏肉、ごぼう、油 酒、しょうゆ、みりん	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g
6	20	水 ごはん 鶏肉の甘辛煮 炒り豆腐 清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ 豆腐、ツナ缶、ひじき、にんじん、油、しょうゆ みりん、片栗粉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ チンゲンサイ、とうがん、焼豆腐	調製豆乳 焼きとうもろこし とうもろこし、油 しょうゆ、食塩	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.9 g
7		木 焼肉ピラフ 七タサラダ 短冊スープ 果物	米、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、食塩 豚肉、にんにく、マヨドレ、みりん、しょうゆ そうめん、きゅうり、コーン缶、かつおだし汁 オクラ、しょうゆ、三温糖、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん にんじん、万能ねぎ、鶏肉	調製豆乳 きらきらフルーツゼリー すいか、みかん缶 りんごジュース、上白糖 ゼラチン、粉かんてん オレンジジュース	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.2 g
8	22	金 ごはん 豚肉とピーマンの 細切り炒め 煮びたし 味噌汁 果物	米 ピーマン、赤ピーマン、もやし、豚肉 しょうゆ、酒、油、三温糖、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、にんじん、三温糖 しょうゆ、かつおだし汁 煮干だし汁、みそ、ほうれんそう、かぼちゃ	牛乳 トマトのイタリアンソテー トマト缶、マカロニ たまねぎ、ツナ缶 オリーブ油、パセリ粉 ケチャップ、食塩 チーズ、三温糖	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.7 g

七夕

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。

※パン類は卵無しものを提供しています。乳は含みます。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのものを使用しています。



2022年7月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
9月23日	土	ツナチャーハン 鶏肉とズッキーニの ソテー スープ 果物	米、油、ねぎ、ツナ缶、酒、食塩、しょうゆ 鶏肉、酒、オリーブ油、ズッキーニ、たまねぎ 食塩、しょうゆ かつおだし汁、食塩、しょうゆ、にんじん じゃがいも	調製豆乳 クラッカー せんべい	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.5 g
11月25日	月	ごはん 魚の甘酢あん ごまあえ 味噌汁 果物	米 かじき、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ 三温糖、酢 もやし、いんげん、にんじん、三温糖、 しょうゆ、ごま 煮干だし汁、みそ、ほうれんそう、カットわかめ	牛乳 パングラタン 食パン、バター、牛乳 小麦粉、チーズ、パン粉 かぼちゃ、たまねぎ	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g
12月26日	火	彦根ちゃんぽん なすとズッキーニの 炒め 果物	中華めん、油、にんにく、しょうが、豚肉 にんじん、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁 もやし、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉 キャベツ、ごま油 なす、ズッキーニ、たまねぎ、油、三温糖 ソース、ケチャップ、カレー粉	調製豆乳 からすのパンやさんの おやつパン 強力粉、小麦粉、豆乳 上白糖、オリーブ油 ドライイースト、食塩	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.8 g
13月27日	水	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 豆腐の味噌 ドレッシングサラダ 清汁 果物	米 鶏肉、とうがん、にんじん、かつおだし汁 しょうゆ、三温糖、酒、片栗粉 豆腐、きゅうり、もやし、みそ、三温糖、油、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ たまねぎ、こまつな	牛乳 スイートポテト さつまいも、三温糖 牛乳、バター	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.7 g
14月	木	ロールパン 豚のしょうが焼き キャベツの香り漬け ミルクスープ 果物	ロールパン 豚肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、油 キャベツ、きゅうり、レモン果汁、上白糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、牛乳、じゃがいも チンゲンサイ、鶏肉、にんじん	麦茶 五平餅 米、みそ、ごま、三温糖 しょうゆ	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g
21日	木	わかめごはん 鶏のから揚げ 焼きポテト スティックきゅうり 豚汁 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、にんにく、しょうが、みりん、しょうゆ 酒、油、片栗粉、小麦粉 じゃがいも、食塩、油 きゅうり、食塩 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、こまつな にんじん、だいこん、豚肉	オレンジジュース おやつ焼きそば 焼きそばめん、豚肉、食塩 キャベツ、にんじん たまねぎ、油、ソース	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.4 g
28日	生	ドライカレー チキンタルタル ソース コーンサラダ トマトスープ 果物	米、カレー粉、豚肉、たまねぎ、にんにく にんじん、ピーマン、油、昆布だし汁 片栗粉、食塩、ソース、ケチャップ、三温糖 しょうが、カレー粉 鶏肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉 油、マヨドレ、たまねぎ、食塩 ブロッコリー、にんじん、コーン缶、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、三温糖 キャベツ、ほうれんそう、トマト缶、にんにく	りんごジュース スイカゼリー すいか、レモン果汁 三温糖、粉かんでん かき氷シロップ	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g



今月より、子どもたちのリクエストで絵本の料理を献立に取り入れることにしました！
去年も好評だった「からすのパンやさん」、お楽しみに！

