



令和5年7月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

| 日付 | 献立名 | 材料 | おやつ 献立名 材料 | 栄養価 |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| 1 ・ 15 ・ 29 (土) | 中華丼 (29日は中華あんかけうどん) 大根サラダ ・ トマト キャベツスープ (1・15日のみ) 果物 | ・米 うどん 豚肉 白菜 玉葱 もやし 人参 生姜 にんにく ごま油 酒 塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉 ・大根 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ ・トマト ・昆布鰹節 玉葱 キャベツ 塩 しょうゆ | 牛乳 ●クッキー せんべい | エネルギー 576kcal たんぱく質 20.1g |
| 3 ・ 31 (月) | ごはん かじきのあんかけ おくら塩昆布和え 味噌汁 果物 | ・米 ・かじき 酒 片栗粉 油 もやし 人参 さやえんどう 鰹出汁 しょうゆ みりん ・おくら キャベツ 塩昆布 胡麻油 しょうゆ ・煮干し 大根 豆腐 長葱 味噌 | 牛乳 しょうゆラーメン ・中華麺 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 煮干 しょうゆ 塩 胡麻油 みりん | エネルギー 512kcal たんぱく質 23.9g |
| 4 ・ 18 (火) | ロールパン タンドリーチキン かぼちゃと クルトンのサラダ もやしスープ 果物 | ・■ロールパン ・鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油 玉葱 ・かぼちゃ さつまいろ ブロッコリー 玉葱 人参 塩 三温糖 しょうゆ 油 酢 オリーブ油 こしょう ■食パン ・昆布鰹節 もやし 小松菜 玉葱 塩 しょうゆ | 牛乳 きなこせんべい ・米 もち米 三温糖 塩 きなこ 油 | エネルギー 537kcal たんぱく質 24.2g |
| 5 ・ 19 (水) | とうもろこしごはん 豚肉となすの味噌炒め キャベツのツナ和え 冬瓜スープ 果物 | ・米 とうもろこし 万能葱 油 しょうゆ ・豚肉 なす ピーマン 玉葱 油 味噌 しょうゆ 三温糖 みりん ・キャベツ 人参 ツナ缶 しょうゆ 三温糖 ・昆布鰹節 冬瓜 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ | 牛乳 胡麻ベーグル ・ベーグル チーズ 胡麻 | エネルギー 568kcal たんぱく質 23.6g |
| 6 (木) ・ 21 (金) | なすミートソース スパゲティ 夏野菜のオープン焼き クリームコーンスープ 果物 | ・スパゲティ 油 豚肉 玉葱 人参 なす ケチャップ しょうゆ みりん ソース 塩 バター ・かぼちゃ コーン缶 ズッキーニ バター 塩 チーズ ・昆布鰹節 クリームコーン缶 玉葱 牛乳 塩 パセリ粉 | 牛乳 焼きサモサ ・春巻きの皮 鶏肉 玉葱 人参 カレー粉 油 塩 ケチャップ | エネルギー 567kcal たんぱく質 25.5g |
| 7 (金) 七夕 | きらきらチキンライス 短冊ソテー 天の川スープ 果物 | ・米 鶏肉 玉葱 人参 チーズ 油 ケチャップ 塩 おくら ソース パセリ粉 ・ブロッコリー 人参 ベーコン オリーブ油 塩 ・昆布鰹節 豆腐 そうめん チンゲン菜 塩 しょうゆ | 牛乳 七夕ゼリー ・寒天 ゼラチン みかん缶 ぶどうジュース 生クリーム 三温糖 お星さまパイ ・パイシート | エネルギー 514kcal たんぱく質 18.1g |
| 8 ・ 22 (土) | ぶどうパン 豚肉のつけ焼き じゃが芋の フレンチサラダ 牛乳 果物 | ・■ぶどうパン ・豚肉 玉葱 にんにく しょうゆ みりん 酒 油 ・じゃが芋 きゅうり 人参 ツナ缶 塩 酢 油 三温糖 ・牛乳 | 牛乳 ■ウエハース せんべい | エネルギー 527kcal たんぱく質 24.6g |

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

| 日付 | 献立名 | 材料 | おやつ 献立名 食材 | 栄養価 |
|-----------------------|--|---|---|------------------------------------|
| 10 ・ 24 (月) | ごはん 豆腐バーグ 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物 | ・米 ・豆腐 豚肉 玉葱 ひじき 塩 片栗粉 油 しょうゆ 三温糖 みりん 牛乳 ・切り干し大根 人参 さやえんどう 油揚げ 鰹出汁 しょうゆ 三温糖 ・煮干 冬瓜 もやし 万能葱 味噌 | 牛乳 サマースパゲティ ・スパゲティ レモン 玉葱 粉チーズ バター パセリ にんにく こしょう 塩 オリーブ油 ベーコン | エネルギー 563kcal たんぱく質 21.9g |
| 11 (火) 郷土 料理 | ごはん 長崎天ぷら 浦上そばろ すまし汁 果物 長崎県 | ・米 ・鶏肉 塩 しょうゆ 三温糖 小麦粉 油 ・豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく もやし 三温糖 しょうゆ みりん 小松菜 ・昆布鰹節 塩 しょうゆ 油揚げ わかめ 玉葱 人参 | 牛乳 カステラ ・小麦粉 強力粉 卵 はちみつ バター 三温糖 ざらめ | エネルギー 568kcal たんぱく質 25.8g |
| 12 ・ 26 (水) | ごはん 筑前煮 おくらのじゃこ和え 味噌汁 果物 | ・米 ・鶏肉 しょうが 里芋 人参 こんにゃく ごぼう 油 いんげん 鰹出汁 三温糖 しょうゆ 酒 ・おくら しらす 人参 しょうゆ ・煮干 豆腐 しめじ 小松菜 味噌 | 牛乳 フルーツオープンサンド ・■コッペパン ヨーグルト クリームチーズ 三温糖 梨 みかん缶 | エネルギー 562kcal たんぱく質 21.7g |
| 13 ・ 27 (木) | サラダ風冷やし中華 とうもろこしのかき揚げ ブロッコリー 果物 | ・中華麺 トマト キャベツ きゅうり 豚肉 油 冷やし中華のたれ マヨネーズ 人参 レタス ・とうもろこし 玉葱 人参 小麦粉 塩 油 ・ブロッコリー | 麦茶 そばろおにぎり ・米 鶏肉 酒 三温糖 しょうゆ ごま油 | エネルギー 525kcal たんぱく質 18.7g |
| 14 ・ 28 (金) | ロールパン 鶏肉のマリネ ズッキーニソテー 春雨スープ 果物 | ・■ロールパン ・鶏肉 塩 片栗粉 油 いんげん 玉葱 赤ピーマン 三温糖 しょうゆ 酢 オリーブ油 ・ズッキーニ オリーブ油 塩 ・昆布鰹節 春雨 人参 長葱 塩 しょうゆ | 牛乳 オレンジケーキ ・オレンジジュース 牛乳 バター 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー | エネルギー 545kcal たんぱく質 21.4g |
| 20 (木) 夏遊び | <選べる行楽弁当> わかめ・ゆかりおにぎり 鶏肉のから揚げ タコさんウインナー とうもろこし 枝豆 / 人参甘煮 カレースープ 果物 | ・米 炊き込みわかめ ゆかり 海苔 ・鶏肉 しょうが みりん しょうゆ 片栗粉 油 ・ウインナー ・とうもろこし ・枝豆 / 人参 三温糖 塩 ・昆布鰹節 玉葱 人参 小松菜 カレー粉 塩 しょうゆ 片栗粉 | りんごジュース ココアバナナ ・ココア バナナ 三温糖 牛乳 コーンスターチ レモン お好み焼き ・豚肉 キャベツ 長ねぎ 小麦粉 鰹節 青のり ソース マヨネーズ 油 | エネルギー 564kcal たんぱく質 19.2g |
| 25 (火) 誕生会 | フィッシュバーガー コールスローサラダ コンソメスープ 果物 | ・■ロールパン 鮭 塩 小麦粉 パン粉 油 レタス マヨネーズ 玉葱 ・キャベツ 人参 コーン缶 酢 三温糖 塩 油 ・コンソメ 昆布鰹節 じゃが芋 ベーコン 人参 ほうれん草 しょうゆ 塩 | カルピス ロールケーキ ・ホットケーキミックス粉 生クリーム 三温糖 牛乳 マスカット みかん缶 マーマレード 粉糖 | エネルギー 546kcal たんぱく質 22.4g |