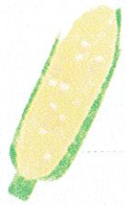
令和 05 年 7月分　給食予定献立表

3歳未満児　アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
31 ご飯 すまし汁 かじきまぐろのごま味噌焼き 切り干し大根煮 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー: 471Kcal　蛋白質: 23.9g 脂質: 13g　塩分: 1.7g	 赤ければ赤いほど ハイパワー！ 肌や血管の老化を防ぐリコピン。その抗酸化作用はビタミンEの100倍！トマトの「赤」が濃ければ濃いほど、リコピンがたっぷり含まれる証です！	 ヒゲには アレルギー 予防効果！ トウモロコシのヒゲは、最新の研究では花粉症などアレルギー症状にも効果があるとされています。	 ナスは抗酸化野菜の 新エース!! ほとんどが水分で栄養が少ないと思われていたナスですが、皮には独自のポリフェノール「ナスニン」がたっぷりなんです。抗酸化力抜群で、ガン予防の効果も！	 ネバネバは いいことずくめ！ 「ネバネバの食材は体にいい」といいますが、オクラのネバネバ成分は何とダブル！　水溶性食物繊維のペクチンと多糖類のムチンの混合物なんです。ペクチンはコレステロール値を下げて血糖値の上昇を抑制。ムチンも風邪の予防や整腸作用があります。	1 中華ざる 肉じゃが煮 フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 タルト せんべい エネルギー: 547Kcal　蛋白質: 15.7g 脂質: 13.3g　塩分: 1.4g
3　ご飯 味噌汁 かつおフライ キャベツのゆかり和え フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 フライドポテト エネルギー: 390Kcal　蛋白質: 16.8g 脂質: 10.4g　塩分: .9g	4　ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ちくわといんげんの胡麻和え おかかふりかけ　フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 さつまいもご飯 エネルギー: 543Kcal　蛋白質: 21.g 脂質: 14.4g　塩分: 2.3g	5　ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：ジョア チーズ蒸しぱん エネルギー: 486Kcal　蛋白質: 18.1g 脂質: 12.5g　塩分: 1.5g	6　≪お誕生会≫ 冷やしラーメン 揚げ春巻き レタスとトマトの中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー: 515Kcal　蛋白質: 14.4g 脂質: 24.8g　塩分: 1.7g	7　ご飯 七夕そうめん汁 お星さまハンバーグ 短冊サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 七夕クレープ エネルギー: 493Kcal　蛋白質: 16.3g 脂質: 16.9g　塩分: 2.1g	8 肉おろしうどん なすとオクラの煮びたし フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ワッフル せんべい エネルギー: 441Kcal　蛋白質: 11.1g 脂質: 7.1g　塩分: 1.4g
10 ご飯 わかめスープ カレイの野菜あんかけ 切り干し大根とピーマンのナムル フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ロールパン エネルギー: 527Kcal　蛋白質: 17.5g 脂質: 17.3g　塩分: 1.2g	11 ご飯 ひき肉とうずら卵のカレー エビフライ ブロッコリーのおかかマヨサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 カクテルゼリー エネルギー: 509Kcal　蛋白質: 17.9g 脂質: 15.7g　塩分: 1.5g	12 ご飯 味噌汁 焼魚（ほっけ） 豚肉と茄子の味噌炒め チーズ納豆　フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー: 544Kcal　蛋白質: 23.3g 脂質: 19.3g　塩分: 1.2g	13 ご飯 スープ チキンオムレツ ジャーマンポテト フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 クリームパン エネルギー: 572Kcal　蛋白質: 19.9g 脂質: 22.1g　塩分: 2.5g	14 ご飯 豚汁 ちくわのお好み揚げ 三色おひたし フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 青菜しらすおにぎり エネルギー: 453Kcal　蛋白質: 19.8g 脂質: 8.5g　塩分: 1.7g	15 塩そうめん 筑前煮 フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 プリン せんべい エネルギー: 507Kcal　蛋白質: 14.3g 脂質: 10.4g　塩分: 1.8g
17　（海の日） 	18 ご飯 スープ 鶏肉の照り焼き かにかまとコーンのサラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 芋ようかん エネルギー: 476Kcal　蛋白質: 15.g 脂質: 13.8g　塩分: 1.3g	19 ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ささみときゅうりの梅肉和え ごま塩ふりかけ　フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー: 533Kcal　蛋白質: 21.9g 脂質: 20.1g　塩分: 1.6g	20 ご飯 中華スープ チンジャオロース もやしの中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 シュークリーム エネルギー: 459Kcal　蛋白質: 17.2g 脂質: 16.4g　塩分: 1.4g	21 ご飯 味噌汁 揚げ魚おろしがけ キャベツの納豆和え フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー: 505Kcal　蛋白質: 22.7g 脂質: 15.6g　塩分: 1.3g	22 サラダラーメン かぼちゃの天ぷら フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：野菜ジュース ホットケーキ エネルギー: 519Kcal　蛋白質: 13.g 脂質: 11.9g　塩分: 1.5g
24 ご飯 味噌汁 焼き魚（鮭） 大根のそぼろあんかけ フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 512Kcal　蛋白質: 21.9g 脂質: 11.6g　塩分: 1.4g	25 ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ 青菜の磯部和え フルーツ 午前：麦茶 ウエハース 午後：ジョア ココアマドレーヌ エネルギー: 484Kcal　蛋白質: 15.9g 脂質: 19.3g　塩分: .7g	26 ご飯 夏野菜カレー 枝豆しゅうまい チーズサラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 アイスクリーム エネルギー: 640Kcal　蛋白質: 21.5g 脂質: 24.g　塩分: 2.1g	27 ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 おくら納豆　フルーツ 午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 がんづき エネルギー: 461Kcal　蛋白質: 19.2g 脂質: 15.g　塩分: 1.2g	28 ご飯 たまごスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー: 523Kcal　蛋白質: 16.9g 脂質: 16.4g　塩分: 1.6g	29 じゃじゃ麺 ポテト春巻き フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 ドームケーキ せんべい エネルギー: 572Kcal　蛋白質: 15.5g 脂質: 20.5g　塩分: 1.7g

R５年度

７月 たまご組 後期食 献立予定表

アケボノ保育園

日	曜	昼　　食	午後のおやつ
1	土	そうめん汁、肉じゃが煮	ヨーグルト、白せんべい
3	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツの和え物	うどん汁
4	火	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、さつま芋の甘煮	野菜おじや
5	水	おかゆ、すまし汁、魚のうま煮、青菜のおひたし	蒸しパン
6	木	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、ブロッコリーサラダ	かぼちゃペーストサンド
7	金	おかゆ、すまし汁、ハンバーグ風、大根と人参のサラダ	魚おじや
8	土	うどん汁、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
10	月	おかゆ、スープ、魚の野菜あんかけ、切り干し大根の煮物	さつま芋ペーストサンド
11	火	おかゆ、スープ、豆腐のミルク煮、ブロッコリーサラダ	そうめん汁
12	水	納豆がゆ、味噌汁、煮魚、ほうれん草のおひたし	肉入りおじや
13	木	おかゆ、スープ、豆腐のそぼろあんかけ、じゃがいもの煮物	パンケーキ
14	金	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、青菜の和え物	しらすおじや
15	土	そうめん汁、さつま芋の甘煮	ヨーグルト、白せんべい
17	月	（ 海の日 ）	
18	火	おかゆ、スープ、ささみのミルク煮、ブロッコリーサラダ	ふかし芋
19	水	おかゆ、味噌汁、豆腐ハンバーグ風、かぼちゃの甘煮	魚おじや
20	木	おかゆ、スープ、鶏肉と野菜煮、ほうれん草の煮びたし	うどん汁
21	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、キャベツの納豆和え	さつま芋ペーストサンド
22	土	うどん汁、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
24	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、大根のそぼろあんかけ	ミルクトースト
25	火	おかゆ、味噌汁、豆腐の肉みそあんかけ、青菜の和え物	野菜おじや
26	水	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、じゃがいもの煮物	そうめん汁
27	木	おかゆ、味噌汁、豆腐のうま煮、さつま芋の甘煮	蒸しパン
28	金	おかゆ、スープ、肉団子のあんかけ、キャベツの和え物	ヨーグルト、白せんべい
29	土	うどん汁、じゃがいもの煮物	パンケーキ
31	月	おかゆ、すまし汁、煮魚、切り干し大根の煮物	かぼちゃペーストサンド