

令和5年度

# 7月 給食献立表

11,25日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。  
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので  
 栄養量には含まれていません。  
 献立は都合により変更することがあります。  
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。  
 米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



腰沢市保育課

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩と小松菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 98 蛋白 5.7 脂質 1.8 塩分 1.1	259 9.9 5.7 1.0	kcal g g g	ツナ水 煮缶 麩 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 小松菜	
3 月	牛乳 ごはん	豚肉としらたきの炒め煮 かぼちゃと長ねぎのみそ汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 402 蛋白 19.3 脂質 16.4 塩分 1.7	502 20.5 17.4 1.4	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	油 さとう 米 バター	しらたき 玉ねぎ にんじん かぼちゃ 長ねぎ グリンピース	
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き マカロニソテー にんじんともやしのスープ	乳飲料 ベーグドポ テ	熱量 249 蛋白 17.6 脂質 7.1 塩分 1.3	384 19.8 9.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 乳飲料 ヨーグルト	マカロニ 油 じゃがいも バター さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ もやし にんじん	
5 水	牛乳 ごはん	ポークカレー キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 しらすごは ん	熱量 402 蛋白 16.8 脂質 16.9 塩分 1.7	502 18.6 17.7 1.5	kcal g g g	豚肉 チーズ しらす干し 青のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ あおなとキャベツのごま和え 油揚げとなすのみそ汁	飲むヨーグ ルト ミートサンド	熱量 326 蛋白 21.8 脂質 12.9 塩分 1.8	445 22.7 13.4 1.5	kcal g g g	さわら 油揚げ みそ 豚肉 飲むヨーグルト ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター さとう ごま パン 米	小松菜 キャベツ なす 玉ねぎ トマトピューレ	
7 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	牛乳 冷しそうめ ん	熱量 332 蛋白 17.2 脂質 16.6 塩分 1.9	446 18.8 17.5 1.6	kcal g g g	生揚げ 豚肉 卵 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん そうめん 米	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ おくら	
8 土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 169 蛋白 12.4 脂質 9.6 塩分 1.1	316 15.2 12.0 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ	
10 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもとにんじのみそ汁	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 387 蛋白 19.3 脂質 15.2 塩分 1.5	490 20.6 16.3 1.3	kcal g g g	卵 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	油 さとう ビーフン じゃがいも 米	しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ	
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 わかめとにんじんのスープ きなこふりかけ	乳飲料 とうもろこし せんべい	熱量 241 蛋白 14.7 脂質 6.7 塩分 1.3	378 17.3 8.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 わかめ きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 小麦粉 さとう せんべい 米	にんにく 玉ねぎ トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん にんじん とうもろこし	
12 水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き おくらの削り節和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 324 蛋白 20.2 脂質 17.1 塩分 1.6	440 21.3 17.9 1.4	kcal g g g	さば 削り節 みそ ベーコン 牛乳	さとう 油 米 スパゲッティ	おくら キャベツ 玉ねぎ にんじん	
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカツ ゆで野菜 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 シュガー トースト	熱量 374 蛋白 16.7 脂質 16.9 塩分 1.7	484 19.1 16.8 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 パン バター さとう 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん	
14 金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとキャベツの汁もの	牛乳 ひじきごは ん	熱量 371 蛋白 17.6 脂質 13.9 塩分 1.8	477 19.2 15.3 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ひじき 油揚げ 牛乳	さとう でんぷん 油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	
15 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 150 蛋白 8.5 脂質 6.7 塩分 1.1	301 12.2 9.7 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 青梗菜	

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 風副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
17月	 <h1 style="font-size: 2em;">海の日</h1> 									
18火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉の香味焼き マカロニソテー にんじんともやしのスープ	乳飲料 ベーグドポ テト	熱量 249 蛋白 17.6 脂質 7.1 塩分 1.3	384 19.8 9.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 乳飲料 ヨーグルト	マカロニ 油 じゃがいも バター さとう 米	にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ もやし にんじん	
19水	牛乳 ごはん	ポークカレー キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 しらすごは ん	熱量 402 蛋白 16.8 脂質 16.9 塩分 1.7	502 18.6 17.7 1.5	kcal g g g	豚肉 チーズ しらす干し 青のり 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	
20木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚の和風ステーキ あおなとキャベツのごま和え 油揚げとなすのみそ汁	飲むヨーグ ルト ミートサンド	熱量 326 蛋白 21.8 脂質 12.9 塩分 1.8	445 22.7 13.4 1.5	kcal g g g	さわら 油揚げ みそ 豚肉 飲むヨーグルト ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 油 バター さとう ごま パン 米	小松菜 キャベツ なす 玉ねぎ トマトピューレ	
21金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 キャベツと玉ねぎの汁もの	牛乳 冷やしうど ん	熱量 333 蛋白 16.0 脂質 15.1 塩分 1.6	447 17.9 16.3 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 なると 牛乳	油 ごま油 さとう でんぶ 乾麺 米	ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	
22土	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め じゃがいもとわかめの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 169 蛋白 12.4 脂質 9.6 塩分 1.1	316 15.2 12.0 0.9	kcal g g g	豚肉 みそ わかめ 牛乳	ごま油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ	
24月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもとにんじんのみそ汁	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 387 蛋白 19.3 脂質 15.2 塩分 1.5	490 20.6 16.3 1.3	kcal g g g	卵 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	油 さとう ビーフン じゃがいも 米	しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ	
25火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 わかめとにんじんのスープ きなこふりかけ	乳飲料 とうもろこし せんべい	熱量 241 蛋白 14.7 脂質 6.7 塩分 1.3	378 17.3 8.6 1.2	kcal g g g	鶏肉 わかめ きな粉 乳飲料 ヨーグルト	油 小麦粉 さとう せんべい 米	にんにく 玉ねぎ トマト水煮缶 かぼちゃ なす さやいんげん にんじん とうもろこし	
26水	牛乳 ごはん	さばの照り焼き おくらの削り節和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 和風スパゲ ティ	熱量 324 蛋白 20.2 脂質 17.1 塩分 1.6	440 21.3 17.9 1.4	kcal g g g	さば 削り節 みそ ベーコン 牛乳	さとう 油 米 スパゲッティ	おくら キャベツ 玉ねぎ にんじん	
27木	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカツ ゆで野菜 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 シュガー トースト	熱量 374 蛋白 16.7 脂質 16.9 塩分 1.7	484 19.1 16.8 1.5	kcal g g g	鶏肉 卵 乳飲料 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 揚げ油 パン バター さとう 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん	
28金	牛乳 ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 じゃがいもとキャベツの汁もの	牛乳 ひじきごは ん	熱量 371 蛋白 17.6 脂質 13.9 塩分 1.8	477 19.2 15.3 1.5	kcal g g g	豆腐 豚肉 みそ ひじき 油揚げ 牛乳	さとう でんぶ 油 じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	
29土	牛乳 ごはん	肉じゃが 凍り豆腐とチンゲン菜のみそ汁	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 150 蛋白 8.5 脂質 6.7 塩分 1.1	301 12.2 9.7 1.0	kcal g g g	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 青梗菜	
31月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め 麩とわかめのすまし汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 339 蛋白 16.8 脂質 13.6 塩分 1.7	451 18.5 15.1 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 麩 わかめ ツナ水煮缶 牛乳	さとう でんぶ 油 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ	
お誕生会	牛乳	ウインナーピラフ メルルーサのムニエル きゅうりの塩もみ じゃがいもとにんじんのスープ	牛乳 チーズク ラッカー すいか	熱量 556 蛋白 23.6 脂質 20.8 塩分 2.3	505 21.7 20.0 1.9	kcal g g g	ウインナー メルルーサ チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 バター ごま じゃがいも ジャム クラッカー	玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん すいか	