令和4年　7月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／金	やきにくどん おくらのいそあえ なめこみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／三温糖／上白糖／★薄力粉／無塩バター	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／焼きのり／かつお加工品(削り節)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／青ピーマン／オクラ／きゅうり／なめこ／ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう かわらせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
2／土	きつねうどん じゃがいものそぼろに すてぃっくやさいづけ すいか	★うどん(ゆで)／上白糖／じゃがいも／大豆油／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	かつお加工品(かつお節)／豚中型種ばら／★油揚げ／豚ひき肉／★牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／★さやえんどう／きゅうり／すいか	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g
4／月	うめしらすごはん ちきんのてりやき やさいあえもの すましじる	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ロールパン／上白糖／ショートニング	しらす干し(微乾燥品)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／わかめ(乾燥、水戻し)	梅(塩漬)／にんじん／きゅうり／キャベツ／ねぎ／りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)／にんじんジュース(缶詰)	あっぷるきゃろっと かりっとう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.8 g
5／火	さけれたすちゃーはん ごまあえ とんじる すいか	水稲穀粒(精白米)／調合油／★ごま(いり)／上白糖／じゃがいも／★薄力粉／とうもろこし油	たいせいようさけ・養殖、焼／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳／ウィンナー／★豆乳	アスパラガス／レタス／ねぎ／葉ねぎ／にんじん／きゅうり／キャベツ／だいこん／玉葱／干し椎茸／ごぼう／すいか／★えだまめ	ぎゅうにゅう えだまめいりとうにゅうぱ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.4 g
6／水	なつやさいかれーらいす わかめさらだ きゃべつみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／とうもろこし／塩せんべい	豚外モモ(赤肉)／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／まいわし(丸干し)／★牛乳	玉葱／にんじん／なす／青ピーマン／日本かぼちゃ／ごぼう／セロリー／りんご／きゅうり／レタス／キャベツ／すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.2 g
7／木	ごはん きらきらはんばーぐ おほしさますーぷ すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／★ぎょうざの皮	豚ひき肉／★絹ごし豆腐／★牛乳／焼きのり／★プロセスチーズ	にんじん／玉葱／★さやいんげん／オクラ／ねぎ／すいか	ぎゅうにゅう こんやあえるかな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
8／金	あじのかわりどんぶり すぱげてぃーさらだ えのきともやしのすーぷ すいか	水稲穀粒(精白米)／★おおむぎ(押麦)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／とうもろこし油／三温糖…	まあじ／りしりこんぶ(素干し)／★牛乳	しょうが／きゅうり／にんじん／玉葱／★りょくとうもやし／えのきたけ／すいか	ぎゅうにゅう ふのらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g
9／土	ぶたどん わかめさらだ みそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★ロールパン／いちごジャム(高糖度)	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／わかめ(乾燥、水戻し)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／にんじん／レタス／こまつな／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう じゃむーるぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g
11／月	ごはん かじきのみそあげ ごぼうつなこーんさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／上白糖	めかじき／あおのり／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)	ごぼう／にんじん／★りょくとうもやし／こまつな／ﾊﾞﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ)	おれんじじゅーす ごへいもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g
12／火	つなとーすと なつさらだ かぼちゃしちゅー すいか	★食パン(市販品)／上白糖／★小麦(玄穀・国産、普通)／無塩バター／水稲穀粒(精白米)	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★プロセスチーズ／豚肩ロース(脂身付)／★濃厚乳／★牛乳／かつお加工品(削り節)	玉葱／きゅうり／トマト／★えだまめ／レモン(果汁、生)／日本かぼちゃ／にんじん／すいか	ぎゅうにゅう かつおおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g
13／水	おにぎり てばさきのからあげ すてぃっくやさいづけ ほっこりみそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／とうもろこし油／さといも／上白糖	焼きのり／鶏若鶏肉手羽(皮付)／★絹ごし豆腐／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	にんにく(りん茎)／きゅうり／にんじん／ねぎ／こまつな／えのきたけ／温州蜜柑缶詰(果肉)／メロン(露地)／すいか／バナナ	ぎゅうにゅう ふる一つぽんち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
14／木	ごはん さーもんぐりる（かなだ） ぴーまんおかかあえ とりじる	水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／三温糖／こんにゃく(精粉)／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／上白糖／とうもろこし油…	たいせいようさけ・養殖、生／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご	レモン(果汁、生)／青ピーマン／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう	ぎゅうにゅう ほっとけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
15／金	はやしらいす ふれんちさらだ かぼちゃみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／調合油／三温糖／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／無塩バター／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／★油揚げ／カットわかめ／かつお加工品(削り節)／★牛乳／★おから(新製法)／★ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／干しぶどう／キャベツ／きゅうり／にんじん／りんご／日本かぼちゃ／葉ねぎ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう すの一くっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
16／土	なっとうどん つなさらだ きゃべつみそしる おれんじ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／上白糖／マシュマロ	豚ひき肉／★挽きわり納豆／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／ほそめこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)…	にんじん／ねぎ／レタス／きゅうり／キャベツ／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ましゅまろとうにゅうもち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g
19／火	ごはん さばのしおとまとやき ころころみそしる すいか	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／調合油／かたくり粉	まさば／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／きゅうり／トマト／にんじん／キャベツ／★さやいんげん／すいか	ぎゅうにゅう じゃがいももち	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価			
エネルギー	573 kcal	タンパク質	22.5 g
脂質	20.5 g	食塩相当量	1.9 g

令和4年　7月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
20／水	えだまめごはん さけのさいきょうやき おくらさらだ からふるすーぷ	水稲穀粒(はいが精米)／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／サフラワー油／★食パン(市販品)	たいせいようさけ・養殖、生／まぐろ缶詰(油漬フレークライト)／★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／ウィンナー…	★えだまめ／オクラ／にんじん／きゅうり／レタス／玉葱／ねぎ／青ピーマン	ぎゅうにゅう ぴざとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.6 g
21／木	きんぱふうまぜごはん なっとうさらだ わかめすーぷ すいか	水稲穀粒(精白米)／★おおむぎ(押麦)／★ごま油／上白糖／★ごま(いり)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／とうもろこし油	豚ロース(赤肉)／★凍り豆腐／焼きのり／★糸引納豆／わかめ／★牛乳	★さやいんげん／ダイコン(いぶりがっこ)／にんじん／玉葱／オクラ／モロヘイヤ(茎葉)／しそ葉／こまつな／葉ねぎ／すいか…	ぎゅうにゅう かぼちゃどっぐ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
22／金	ごはん かじきのしおこうじやき ぐたっぷりじる めろん	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／じゃがいも／こんにゃく(精粉)／塩せんべい／揚げせんべい／オレンジゼリー	めかじき／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／メロン(温室)	ぎゅうにゅう せんべい２しゅ ぜりー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
23／土	わかめごはん にくじゃが やさいのみそ汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／しらたき／とうもろこし油／上白糖／★食パン(市販品)／有塩バター／はちみつ	乾燥わかめ(板わかめ)／豚中型種モモ(脂身付き)／かつお加工品(削り節)／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら／すいか	ぎゅうにゅう はにーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
25／月	ごはん まつかぜやき ぐだくさんみそしる２ すいか	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／フライドポテト／とうもろこし油	鶏若鶏肉ひき肉／★生揚げ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／だいこん／ごぼう／こまつな／すいか／りんご(ストレートジュース)／にんじんジュース(缶詰)	あっぷるきゃろっと ふらいどぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.1 g
26／火	なっとうごはん とりにくこーんえだまめおごしょくなます わかめととうふのみそしる	水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(ホール)／しらたき／上白糖／★ごま(いり)／★食パン(市販品)／ショートニング…	★糸引納豆／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★油揚げ／★木綿豆腐／乾燥わかめ(灰干し、水戻)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	葉ねぎ／★えだまめ／にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／だいこん／きゅうり／えのきたけ／こねぎ	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
27／水	こーんごはん さけふらいたるたるそーす もやしのあえもの きゃべつとにんじんみそし	とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／大豆油／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	しろさけ／★油揚げ／かつお加工品(削り節)／まいわし(丸干し)／★牛乳	にんじん／★りょくとうもやし／きゅうり／キャベツ	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.9 g
28／木	みーとすぱげてぃー こーるすろーさらだ れたすととまとのすーぷ すいか	★マカロニ・スパゲッティ／とうもろこし油／三温糖／オリーブ油／サフラワー油／★薄力粉	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱／にんじん／ごぼう／セロリー／りんご／トマト缶詰(ホール)／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／レタス／トマト…	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき夏	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 1.7 g
29／金	ろーるぱん ほわいとしちゅー みっくすさらだ すいか	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホール)／★ごま(いり)／三温糖…	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★濃厚乳／★脱脂粉乳／まぐろ缶詰(油漬フレークホワイト)／★牛乳／乾燥わかめ(板わかめ)	にんじん／玉葱／青ピーマン／レタス／きゅうり／すいか	ぎゅうにゅう わかめおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
30／土	ごはん わふうはんばーぐ こーんさらだ みそしる	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／大豆油／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ホール)／じゃがいも／★プレミックス粉(ホットケーキ用)…	豚ひき肉／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり／レタス／キャベツ	ぎゅうにゅう ぱんけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	573 kcal	タンパク質	22.5 g
脂質	20.5 g	食塩相当量	1.9 g