



2022年7月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	属食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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	午後おやつ	Kcal					
			米	大豆	人参・玉ねぎ	麦茶	g					
1	金	ご飯	米	豆腐	人参・玉ねぎ	麦茶	426	15.4	10.3	237	1.2	
		肉豆腐	砂糖	豚肉	小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
2	土	しらすサラダ	油・胡麻油	しらす・味噌	なめこ・長ねぎ	牛乳	499	18.6	11.7	294	1.4	
		なめこの味噌汁	小麦粉・BP・砂糖・油・カルピス	牛乳		カルピス無シパン	Kcal	g	g	m g	g	
4	月	冷やしきつねうどん	うどん	豚肉・油揚げ	人参	麦茶	484	14.9	11.1	123	1.1	
		さつまいもの甘煮	さつまいも・砂糖	わかめ	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
5	火	ゼリー	ゼリー			麦茶	563	18.2	13.9	98	1.2	
			小麦粉・砂糖・油			クッキー	Kcal	g	g	m g	g	
6	水	ご飯	米	鮭	大根・小ねぎ	麦茶	499	16.6	16.7	204	0.8	
		鮭のみぞれあんかけ	片栗粉	かつお節	キャベツ・きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
7	木	おかか和え	味噌	味噌	もやし・小松菜・玉ねぎ	牛乳	588	20.1	19.3	251	1.0	
		小松菜の味噌汁	小麦粉・砂糖・油	牛乳・豆腐・豆乳		サーターアーンダギー	Kcal	g	g	m g	g	
8	金	食パン	食パン	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・きゅうり	麦茶	426	13.9	16.1	179	3.2	
		ハンバーグ	パン粉・砂糖・ケチャップ		人参・コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
9	土	スパゲティサラダ	スパゲティ・ノンマヨネーズ	わかめ	しめじ	牛乳	485	16.9	18.5	222	3.9	
		しめじのスープ	小麦粉・あんこ・豆乳マーマーリン・砂糖・BP	牛乳・豆乳		あんこスコーン	Kcal	g	g	m g	g	
10	日	なすとひき肉のカレーライス	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	485	17.6	19.9	336	1.4	
		切干大根とキャベツのごまめ	油・カレーフレーク	豆乳	なす・トマト缶	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
11	月	オレシ	胡麻・胡麻油	豆腐	切干大根・キャベツ・オレシ	麦茶	568	21.4	23.7	355	1.7	
			マカロニ	干しエビ	玉ねぎ・キャベツ	干しエビのパスタ	Kcal	g	g	m g	g	
12	火	セブソーめん	ソーめん	鶏肉	オクラ・人参・にんにく	麦茶	477	24.0	17.8	193	2.5	
		から揚げ	砂糖・油	油揚げ	生姜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
13	水	納豆和え	片栗粉	納豆	ほうれん草	牛乳	551	29.5	20.1	239	3.0	
			お菓子・ゼリーの素・シロップ・アララン	牛乳	みかん	天の川ゼリー・お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
14	木	ご飯	米	豚肉	長ねぎ・にら	麦茶	298	9.7	10.8	81	0.6	
		麻婆豆腐	油・胡麻油	豆腐	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
15	金	ナムル	胡麻・片栗粉	なると・わかめ	人参	引き渡し訓練	339	11.6	12.0	87	0.7	
		中華スープ					Kcal	g	g	m g	g	
16	土	豚丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	412	13.2	14.0	81	1.3	
		コールスロー	油・砂糖	わかめ・油揚げ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
17	日	わかめスープ	ノンマヨネーズ	味噌	きゅうり	麦茶	478	15.8	15.8	97	1.6	
			小麦粉・砂糖・油・BP			蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g	
18	月	ご飯	米	豚肉	人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶	477	16.4	13.4	224	1.0	
		八宝菜	胡麻油・片栗粉		キャベツ・たけのこ・きくらげ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
19	火	中華風コーンスープ	小麦粉・砂糖・油・BP・ジャム	牛乳・豆乳	コーン缶・小ねぎ	牛乳	545	20.0	15.1	277	1.1	
		ゼリー				ジャムマフィン	Kcal	g	g	m g	g	
20	水	麦ご飯	米・押麦	鶏肉・おから	えのき・ごぼう・ピーマン	麦茶	479	14.7	17.9	223	1.0	
		にぎり揚げ	ウィンナー		生姜・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
21	木	ビーフンサラダ	油・ビーフン	なると	玉ねぎ・人参	牛乳	559	17.8	21.3	214	1.2	
		コンソメスープ	餃子の皮・ノンマヨネーズ	牛乳	コーン	ひとくちマヨコンピザ	Kcal	g	g	m g	g	
22	金	食パン	食パン	豚肉	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	500	13.6	23.9	234	1.0	
		ポークチャップ	ケチャップ・ソース	ひじき	しめじ・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
23	土	ひじきサラダ	砂糖・鮭	わかめ	人参・コーン	牛乳	596	16.4	29.3	289	1.2	
		鮭とわかめのすまし汁	お菓子	牛乳	スイカ	スイカ・お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
24	日	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり	麦茶	824	90.0	24.2	247	2.3	
		鶏肉の南部焼き	胡麻・ノンマヨネーズ	油揚げ	人参・大根	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
25	月	かぼちゃサラダ	胡麻油・ごんにやく		長ねぎ	牛乳	567	25.0	21.8	459	2.6	
		けんちん汁	かつお節・昆布	牛乳・ベーコン・チーズ	枝豆・玉ねぎ	枝豆のケークサレ	Kcal	g	g	m g	g	
26	火	ご飯	米	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・にら	麦茶	471	17.9	14.1	289	1.2	
		厚揚げのカレーめ	油・カレー粉	しらす	もやし・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
27	水	しらすサラダ	砂糖・片栗粉	味噌	キャベツ・なめこ・長ねぎ	牛乳	555	21.7	16.4	359	1.4	
		なめこの味噌汁	小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	牛乳・豆乳		豆乳ココア蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g	

日にち	曜日	属食	材料名			午前おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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	午後おやつ	Kcal					
			米	大豆	人参	麦茶	g					
16	土	焼うどん	うどん	豚肉	人参	麦茶	360	10.0	11.5	70	1.1	
		さつまいもの甘煮	油・胡麻油	かつお節	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
17	日	ゼリー	さつまいも・砂糖・ゼリー		キャベツ	麦茶	527	15.6	14.1	198	1.5	
			小麦粉・砂糖・油			クッキー	Kcal	g	g	m g	g	
18	月	ご飯	米	豚肉	長ねぎ・にら	麦茶	515	21.0	23.4	190	5.7	
		塩麩豆腐	油・胡麻油・片栗粉	豆腐	きゅうり・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
19	火	春雨サラダ	春雨・砂糖	なると・わかめ	人参・しめじ	牛乳	596	25.8	27.6	235	6.1	
		わかめとしめじのスープ	小麦粉・砂糖・油	牛乳・豆乳・ウィンナー・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト缶	手作りピザ	Kcal	g	g	m g	g	
20	水	かぼちゃのカレーライス	米・押麦	豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ	麦茶	515	18.9	20.0	302	1.3	
		切干大根とキャベツのごまめ	油・カレーフレーク	豆乳	人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
21	木	ゼリー	胡麻・ゼリー		切干大根・キャベツ	牛乳	605	23.0	23.8	313	1.6	
			鮭・豆乳マーマーリン・砂糖	牛乳・きな粉		きな粉スナック	Kcal	g	g	m g	g	
22	金	ジャージャー麺	中華麺	豚肉・大豆ミート	きゅうり・もやし	麦茶	429	18.2	14.7	234	1.4	
		納豆和え	砂糖	味噌	人参・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
23	土	鮎とオクラのすまし汁	鮎	納豆	オクラ・りんご	牛乳	491	22.1	16.2	290	1.7	
		りんご	小麦粉・砂糖	牛乳		ミルクフレンチトースト	Kcal	g	g	m g	g	
24	日	ご飯	米	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・生姜・にら	麦茶	461	18.9	8.7	144	1.6	
		にら入りつくね	パン粉・砂糖・片栗粉	おから	ズッキーニ・パプリカ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
25	月	夏野菜炒め	油・胡麻油・胡麻		人参・もやし	麦茶	480	19.0	14.7	277	0.7	
		中華スープ	コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	m g	g	
26	火	焼肉丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	642	85.9	9.6	140	2.7	
		コールスロー	油・砂糖	わかめ・油揚げ	生姜・にんにく・小ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
27	水	わかめと油揚げの味噌汁	胡麻・ノンマヨネーズ	味噌	キャベツ・きゅうり	麦茶	481	16.8	16.1	104	1.5	
			小麦粉・砂糖・油・BP			蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g	
28	木	ご飯	米	豚肉	長ねぎ・キャベツ・ピーマン	麦茶	501	15.6	15.6	167	0.7	
		回鍋肉	油・砂糖	味噌	人参・生姜・玉ねぎ・小ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
29	金	中華風コーンスープ	胡麻油・片栗粉	牛乳	クリームコーン缶・オレシ	牛乳	579	19.1	17.9	206	0.8	
		オレシ	小麦粉・砂糖・油			ちんすこう	Kcal	g	g	m g	g	
30	土	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	にんにく・きゅうり	麦茶	533	17.6	15.3	249	1.0	
		とり天	ごま油・片栗粉・小麦粉・油	ウィンナー	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
31	日	さつまいもサラダ	さつまいも・ノンマヨネーズ・マカロニ		人参	麦茶	626	21.4	18.1	247	1.2	
		ABCスープ	米・砂糖・胡麻	油揚げ		福寿草	Kcal	g	g	m g	g	
1	月	ご飯	米	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	395	15.4	9.9	173	1.0	
		チキンチャップ	ケチャップ・ソース	わかめ	しめじ・ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
2	火	ナムル	砂糖・胡麻油	なると	人参・長ねぎ	牛乳	465	18.7	11.7	213	1.3	
		わかめのすまし汁		牛乳	とうもろこし	とうもろこし	Kcal	g	g	m g	g	
3	水	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	キャベツ・コーン	麦茶	431	13.3	11.1	75	1.1	
		餃子の南部焼き	油・胡麻・砂糖	ひじき	大根・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
4	木	ひじきサラダ	胡麻油・ごんにやく	油揚げ・味噌	長ねぎ	麦茶	487	15.9	11.2	90	1.3	
		けんちん味噌汁	米・胡麻油	かつお節・昆布		おかか昆布おにぎり	Kcal	g	g	m g	g	
5	金	食パン	食パン	豚肉	玉ねぎ	麦茶	474	16.6	19.8	284	1.2	
		ポークチャップ	ケチャップ・ソース	ひじき	人参・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
6	土	ひじきサラダ	砂糖・鮭	わかめ	キャベツ・コーン	牛乳	558	20.1	23.5	353	1.4	
		鮭とわかめのすまし汁	お菓子	牛乳		★おたのしみ★	Kcal	g	g	m g	g	
7	日	麦ご飯	米・押麦	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり	麦茶	438	13.3	13.0	189	2.7	
		鶏肉の南部焼き	胡麻・ノンマヨネーズ	油揚げ	人参・大根	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
8	月	かぼちゃサラダ	胡麻油・ごんにやく		長ねぎ	牛乳	567	25.0	21.8	459	2.6	
		けんちん汁	かつお節・昆布	牛乳・ベーコン・チーズ	枝豆・玉ねぎ	枝豆のケークサレ	Kcal	g	g	m g	g	
9	火	ご飯	米	厚揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・にら	麦茶	471	17.9	14.1	289	1.2	
		厚揚げのカレーめ	油・カレー粉	しらす	もやし・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g	
10	水	しらすサラダ	砂糖・片栗粉	味噌	キャベツ・なめこ・長ねぎ	牛乳	555	21.7	16.4	359	1.4	
		なめこの味噌汁	小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	牛乳・豆乳		豆乳ココア蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g	

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	481	20.3	16.2	213	1.6
3歳以上児	537	20.2	18.7	263	1.8

