



2023年7月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜	昼食	材料名			午前おやつ		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
			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						
1	土	五目チャーハン さつま芋のすまし汁 ゼリー	米 ごま油・さつま芋 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐 なると ヨーグルト	人参・玉ねぎ しめじ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン	416 Kcal 449 Kcal	10.3 g 11.8 g	12.2 g 12.3 g	38 mg 43 mg	1.2 g 1.5 g	
3	月	ご飯 豆腐チャンプルー ピーフンサラダ 大根としめじのスープ	米 砂糖・ピーフン ごま油 コーンフレーク・砂糖	豚肉 豆腐 なると ヨーグルト	生姜・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 大根・しめじ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	440 Kcal 476 Kcal	16.5 g 19.1 g	12.7 g 13.5 g	240 mg 282 mg	1.0 g 1.1 g	
4	火	ご飯 白身魚の西京焼き ささみサラダ なめこと玉ねぎのすまし汁	米 ノンマヨネーズ ごま・砂糖 米・砂糖	ホキ ささみ 味噌・竹輪 牛乳・豚肉・刻み昆布・なるこ	キャベツ・人参 もやし・なめこ 玉ねぎ・しめじ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 じゅーしーおにぎり	544 Kcal 600 Kcal	18.9 g 22.0 g	9.7 g 9.9 g	208 mg 245 mg	1.4 g 1.5 g	
5	水	●なすとかぼちゃのカレーライス スパゲティサラダ りんご	米・押麦 油・カレールウ・スパゲティ ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・黒ごま	鶏肉 豆腐 牛乳・きな粉	●飛天長なす・かぼちゃ 玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 きなごまクッキー	588 Kcal 654 Kcal	16.7 g 19.2 g	21.6 g 23.5 g	197 mg 230 mg	1.4 g 1.5 g	
6	木	中華丼 切干大根のサラダ 鮎と長ねぎの味噌汁	米 ごま油・砂糖・片栗粉・鮎 味噌・ドライイースト・砂糖 豆乳・ガーリック・いちごジャム・ココア	豚肉 さつま揚げ 味噌 豆腐・ガーリック・いちごジャム・ココア	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・たけのこ・きゅうり 切干大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	508 Kcal 562 Kcal	20.2 g 23.6 g	10.6 g 12.4 g	296 mg 297 mg	1.5 g 1.6 g	
7	金	七塔そうめん から揚げ オクラの納豆和え	そうめん 小麦粉・片栗粉 油・砂糖 納豆 ゼリーの素・シロップ・お菓子	鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳	ほうれん草・人参・キャベツ 生姜・にんにく オクラ・もやし みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 の川ゼリー・お菓子	405 Kcal 431 Kcal	23.4 g 27.0 g	18.8 g 19.7 g	224 mg 262 mg	1.1 g 1.2 g	
8	土	豚丼 高野豆腐の味噌汁 りんご	米 油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 高野豆腐 味噌 豆腐	玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 煮しパン	421 Kcal 466 Kcal	14.1 g 16.0 g	10.4 g 11.2 g	56 mg 64 mg	1.1 g 1.2 g	
10	月	ご飯 バーベキューチキン ひじき煮 ABCスープ	米 クチャップ・ソース マカロニ・砂糖 油揚げ 食パン・ココア・砂糖・マーガリン	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	人参・いんげん コーン 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアトースト	490 Kcal 549 Kcal	19.2 g 22.3 g	18.9 g 20.9 g	226 mg 254 mg	1.3 g 1.5 g	
11	火	ご飯 厚揚げの味噌グラタン 春雨サラダ わかめのすまし汁	米 マーガリン・砂糖・小麦粉 パン粉・春雨・ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉・厚揚げ・味噌 わかめ・なると 牛乳・チーズ 豆腐・きな粉	人参・しめじ もやし・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 豆腐もち	506 Kcal 572 Kcal	17.2 g 20.0 g	16.6 g 19.0 g	287 mg 337 mg	1.1 g 1.3 g	
12	水	スタミナ納豆丼 ひらひらスープ オレンジ	米・押麦 砂糖・ごま油・餃子の皮 小麦粉・黒糖・油 BP・グラニュー糖	鶏肉・豚肉 大豆ミート 納豆 牛乳・豆腐・豆腐	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく キャベツ・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 サターアングキー	592 Kcal 667 Kcal	23.0 g 26.6 g	18.3 g 20.1 g	209 mg 244 mg	0.6 g 0.6 g	
13	木	ご飯 鶏大根 ほうれん草のナムル 油揚げと長ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 ごま油・ごま お菓子	鶏肉 竹輪 油揚げ・味噌 牛乳	大根・人参 ほうれん草・もやし 長ねぎ スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子	458 Kcal 491 Kcal	17.1 g 19.6 g	15.4 g 16.1 g	316 mg 342 mg	1.1 g 1.3 g	
14	金	食パン ポークチャップ さつま芋の甘煮 コーンスープ	食パン・いちごジャム クチャップ・ソース・砂糖 さつま芋・油 ピーフン・ごま油	豚肉 クチャップ・ソース・砂糖 コーン・コーンクリーム缶 ウィンナー	玉ねぎ・ピーマン 人参・しめじ コーン・コーンクリーム缶 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きビーフン	426 Kcal 482 Kcal	13.7 g 16.1 g	13.4 g 14.8 g	42 mg 47 mg	1.7 g 1.9 g	
15	土	ピラフ 大根のすまし汁 ゼリー	米 ゼリー 小麦粉・砂糖・油	鶏肉	人参・玉ねぎ グリーンピース・大根 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー	401 Kcal 431 Kcal	10.9 g 12.5 g	11.8 g 11.8 g	25 mg 27 mg	0.9 g 1.0 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。

日	曜	昼食	材料名			午前おやつ		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
			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						
18	火	チキンハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦・油 ハヤシルー・マカロニ 砂糖・ノンマヨネーズ 米	鶏肉 牛乳 チーズ 鮭フレーク	玉ねぎ・人参 マジックルーム キャベツ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 鮭おにぎり	593 Kcal 659 Kcal	19.0 g 22.0 g	13.4 g 13.8 g	243 mg 285 mg	1.9 g 2.1 g	
19	水	塩味豆腐丼 切干大根の煮物 わかめの中華スープ	米 ごま油・片栗粉 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉・大豆ミート 豆腐・油揚げ わかめ 牛乳・豆腐	長ねぎ・にら 切干大根・人参 いんげん・しめじ ブルーベリー	麦茶 お菓子 牛乳 ブルーベリーマフィン	524 Kcal 578 Kcal	18.0 g 20.8 g	21.6 g 23.5 g	238 mg 280 mg	1.2 g 1.3 g	
20	木	ご飯 鰯の味噌煮 人参しりしり 鮎とオクラのすまし汁	米 砂糖・ごま油 鮎 お菓子・寒天・ゼラチン	鰯 味噌 ツナ 牛乳	生姜・長ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・オクラ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 オレンジゼリー・お菓子	465 Kcal 511 Kcal	20.5 g 23.9 g	13.7 g 16.2 g	220 mg 207 mg	1.2 g 1.3 g	
21	金	ジャージャー麺 小松菜の納豆和え なめこのスープ	中華麺 砂糖 強力粉・ドライイースト 砂糖・油	豚肉 大豆ミート・味噌 納豆 牛乳・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・きゅうり 人参・もやし・小松菜 なめこ・しめじ・長ねぎ 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ	418 Kcal 446 Kcal	17.9 g 20.5 g	14.2 g 14.3 g	231 mg 270 mg	1.8 g 2.1 g	
22	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	米 ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 高野豆腐 豆腐	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 大根・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン	391 Kcal 430 Kcal	13.8 g 15.7 g	9.9 g 10.6 g	54 mg 62 mg	0.8 g 0.9 g	
24	月	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き すき昆布煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐・味噌 牛乳	にんにく・生姜 人参・キャベツ 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんまん	512 Kcal 574 Kcal	21.4 g 24.8 g	18.9 g 20.9 g	251 mg 283 mg	1.5 g 1.7 g	
25	火	ウィンナーとほうれん草のスパ ツナ和え もすくのすまし汁	スパゲティ 油 砂糖	ウィンナー ツナ もすく 牛乳	しめじ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり えのき・人参 とうもろこし	麦茶 お菓子 牛乳 とうもろこし	387 Kcal 431 Kcal	15.3 g 17.6 g	12.8 g 14.6 g	177 mg 206 mg	0.9 g 1.0 g	
26	水	食パン チーズハンバーグ さつま芋サラダ 人参としめじのスープ	食パン・ブルーベリージャム デミグラスソースの素 さつま芋・砂糖・パン粉 米・砂糖・ごま	豚肉 大豆ミート チーズ 油揚げ	玉ねぎ・人参 キャベツ しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 稲荷寿司	449 Kcal 498 Kcal	16.4 g 18.8 g	13.3 g 14.2 g	108 mg 124 mg	1.5 g 1.7 g	
27	木	ご飯 厚揚げのカレー炒め ひじきサラダ なすと大根の味噌汁	米・油・カレー粉・砂糖 片栗粉・ノンマヨネーズ 小麦粉・上新粉・砂糖・BP いちごジャム・食紅	豚肉・厚揚げ ひじき 竹輪・味噌 牛乳・豆腐	玉ねぎ・人参・にら キャベツ・きゅうり なす・大根	麦茶 お菓子 牛乳 いちご煮しパン	522 Kcal 567 Kcal	17.6 g 20.2 g	14.4 g 15.0 g	347 mg 378 mg	1.6 g 1.8 g	
28	金	ご飯 メンチカツ もやしのナムル 春雨スープ・ゼリー	米・パン粉・小麦粉 ソース・油・ごま油・ごま 春雨・ゼリー 砂糖・シリアル・フルーツソース	豚肉 大豆ミート 大根・なると 竹輪	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おだのしみ★	516 Kcal 589 Kcal	16.0 g 18.8 g	20.5 g 23.3 g	211 mg 248 mg	0.8 g 0.9 g	
29	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 わかめと玉ねぎのすまし汁 りんご	米 油・砂糖 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン	415 Kcal 448 Kcal	13.2 g 15.2 g	9.6 g 9.2 g	37 mg 41 mg	1.1 g 1.3 g	
31	月	◆キーマカレーライス かぼちゃの甘煮 ABCスープ	米・押麦 油・カレールウ マカロニ・砂糖 鮎・砂糖・豆腐・マーガリン	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	にんにく・玉ねぎ・コーン ◆とんがりパワー(ピーマン) かぼちゃ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック	551 Kcal 607 Kcal	19.6 g 22.7 g	20.7 g 23.0 g	205 mg 240 mg	1.2 g 1.3 g	

* 神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【●飛天長なす】【◆とんがりパワー(ピーマン)】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

給与栄養量平均

	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	495	18.4	16.0	224	1.3
3歳以上児	547	21.3	17.4	253	1.4

