





# 7月食献立表



令和5年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え バナナ	うどん、玉ねぎ、豚肉、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー498kcal 蛋白14.8g 脂質18.8g 炭水化物87.1g 食塩2.3g
3	月	ごはん 鶏のからあげ ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 みかん	米、鶏もも肉、しょうが、卵、小麦粉、サラダ油、ごぼう、にんじん、コーン、グリーンピース、ドレッシング、卵不使用マヨネーズ、白菜、豆腐、わかめ、みそ、だし汁、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー500kcal 蛋白12.5g 脂質18.8g 炭水化物69.6g 食塩1.2g
4	火	パン メンチカツ カリフラワーのツナサラダ ポトフ ヨーグルト	パン、豚肉、玉ねぎ、パン粉。卵、小麦粉。サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、大根、ウィンナー、グリーンピース、鶏ガラスープの素、ヨーグルト、米、しらす、白ごま、しょうゆ、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー606kcal 蛋白21.3g 脂質18.8g 炭水化物86.7g 食塩2.7g
5	水	ごはん ぶりの甘酢あんかけ キャベツの和え物 里芋のみそ汁 フルーツ(オレンジ)	米、ぶり、しょうゆ、酢、砂糖、キャベツ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ピーマン、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、だし汁、オレンジ、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、砂糖、桃缶、豆乳、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	もものケーキ 牛乳	エネルギー563kcal 蛋白17.5g 脂質18.4g 炭水化物81.2g 食塩1.4g
6	木	チャーハン ポークしゅうまい ブロッコリーのナムル ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	米、挽き肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、豚挽き肉、しゅうまいの皮、小麦粉、ブロッコリー、白ごま、ごま油、チンゲン菜、しいたけ、ねぎ、ワンタンの皮、バナナ、じゃがいも、ベーコン、チーズ、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー488kcal 蛋白18.7g 脂質17.0g 炭水化物66.2g 食塩1.8g
7	金	★行事食★(七夕) 七夕そうめん 星のハンバーグ パイナップル	そうめん、卵、カニカマ、オクラ、にんじん、追いがつお、鶏ひき肉、豚挽き肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、しょうが、しょうゆ、小麦粉、ブロッコリー、パイナップル、寒天、オレンジジュース、サイダー、かき氷シロップ、白桃缶、黄桃缶、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	七夕ゼリー 牛乳	エネルギー648kcal 蛋白24.7g 脂質20.3g 炭水化物91.8g 食塩4.5g
8	土	五目うどん ほうれん草の和え物 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、わかめ、小松菜、にんじん、追いがつおつゆ、ほうれの草、にんじん、しょうゆ、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー467kcal 蛋白13.8g 脂質11.6g 炭水化物75.4g 食塩1.7g
10	月	ごはん ハンバーグ 白菜の和え物 かぼちゃスープ みかん	米、豚挽き肉、牛挽き肉、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、卵、ケチャップ、白菜、にんじん、ちくわ、キャベツ、じゃがいも、かぼちゃ、鶏ガラスープの素、みかん缶、食パン、いちごジャム、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ジャム&チーズサンド 牛乳	エネルギー500kcal 蛋白21.6g 脂質15.0g 炭水化物69.3g 食塩2.6g
11	火	焼うどん ポテトサラダ 豆腐とオクラのすまし汁 白桃缶	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ちくわ、焼きそばソース、かつお節、青のり、じゃがいも、グリーンピース、コーン、マヨネーズ、豆腐、わかめ、オクラ、だし汁、しょうゆ、みりん、白桃缶、米、ツナフレーク、ケチャップ、ピーマン、赤ピーマン黄色ピーマン、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ライスピザ 麦茶	エネルギー535kcal 蛋白14.3g 脂質13.6g 炭水化物87.7g 食塩3.0g
12	水	ごはん 鯖の生姜煮 キャベツの塩昆布和え じゃがいものみそ汁 パイナップル	米、鯖、しょうが、しょうゆ、みりん、キャベツ、にんじん、塩昆布、ピーマン、赤ピーマン、黄色ピーマン、じゃがいも、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ、パイナップル缶、マカロニ、きな粉、砂糖、ココア、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉(ココア) 牛乳	エネルギー480kcal 蛋白16.6g 脂質15.7g 炭水化物67.3g 食塩1.5g
13	木	ごはん 照り焼きチキン インゲンの胡麻和え わかめの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米、鶏肉、砂糖、みりん、片栗粉、しょうが、いんげん、ちくわ、しょうゆ、白ごま、砂糖、わかめ、もやし、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、バナナ、ポップコーン、にぼし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳児：卵ボーロ)	エネルギー802kcal 蛋白22.2g 脂質17.9g 炭水化物89.5g 食塩2.8g
14	金	ポークカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダ油、カレールク、キャベツ、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、りんご、砂糖、小豆、米粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	あずきと米粉のクッキー 牛乳	エネルギー630kcal 蛋白19.0g 脂質20.6g 炭水化物92.6g 食塩1.6g
15	土	わかめ冷やしうどん カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	うどん、かまぼこ、わかめ、追いがつおつゆ、ねぎ、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー398kcal 蛋白16.5g 脂質10.0g 炭水化物59.2g 食塩2.1g
17	月	<b>海の日</b>				

18	火	ごはん タラの煮付け 里芋煮 はんぺんのすまし汁 白桃缶	米、たら、しょうゆ、みりん、砂糖、里芋、グリーンピース、だし汁、はんぺん、わかめ、オクラ、白桃缶、食パン、バター、きな粉牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク(きな粉) 牛乳	エネルギー488kcal 蛋白23.2g 脂質8.5g 炭水化物79.4g 食塩2.5g
19	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の和え物 もやしのみそ汁 りんご	米、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、豚肉、グリーンピース、しょうゆ、みりん、だし汁、砂糖、ほうれの草、油揚げ、カニカマ、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、りんご缶、小麦粉、片栗粉、ニラ、しらす、白ごま、ごま油、ボン酢、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー624kcal 蛋白15.6g 脂質19.2g 炭水化物97.4g 食塩2.7g
20	木	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル わかめスープ 青リンゴゼリー	米、豆腐、豚挽き肉、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ごま油、鶏ガラスープの素、しょうゆ、砂糖、みそ、片栗粉、ほうれの草、もやし、白ごま、わかめ、しいたけ、竹の子、青リンゴゼリー、うどん、油揚げ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー414kcal 蛋白13.3g 脂質10.5g 炭水化物67.9g 食塩2.4g
21	金	パン 牛肉コロッケ カリフラワーのサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、コーン、ベーコン、マカロニ、トマト缶、ケチャップ、鶏ガラスープの素、みかん缶、プレーンヨーグルト、砂糖、米、みそ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	五平餅 チーズ 麦茶	エネルギー516kcal 蛋白20.4g 脂質11.6g 炭水化物80.9g 食塩2.0g
22	土	肉うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー427kcal 蛋白12.5g 脂質13.6g 炭水化物64.2g 食塩3.0g
24	月	ごはん ハンバーグトマト込み いんげんとかニカマのサラダ 具沢山コンソメスープ みかん	米、鶏ひき肉、豚挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、トマト缶、ケチャップ、いんげん、カニカマ、コーン、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しゅうゆ、キャベツ、じゃがいも、大根、みかん缶、フルーチェ(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー382kcal 蛋白11.6g 脂質6.9g 炭水化物68.5g 食塩1.9g
25	火	★げんき献立★ 夏野菜カレー パンプキンサラダ パイン 	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄色ピーマン、カレールウ、かぼちゃ、枝豆、マヨネーズ、パイナップル缶、バターロール、サラダ油、きな粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン(きなこ) 牛乳	エネルギー594kcal 蛋白21.4g 脂質19.5g 炭水化物82.4g 食塩3.2.0g
26	水	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のおかか和え かきたま汁 りんご	米、さんま、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ほうれん草、にんじん、油揚げ、かつお節、だし汁、豆腐、しめじ、卵、ねぎ、片栗粉、りんご缶、あんこ、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	水ようかん 牛乳	エネルギー594kcal 蛋白21.4g 脂質19.5g 炭水化物82.4g 食塩2.0g
27	木	ピピンパ丼 3色サラダ ワンタンのスープ フルーツ(バナナ)	米、ほうれん草、もやし、にんじ、鶏ひき肉、ごま油、しょうゆ、ブロッコリー、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、ワンタンの皮、しいたけ、ねぎ、鶏ガラスープの素、バナナ、マーマレードジャム、オレンジ、米粉、豆乳、牛乳、ベーキングパウダー、サラダ油砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー641kcal 蛋白24.9g 脂質24.6g 炭水化物81.7g 食塩1.6g
28	金	★夏祭り★ 焼きそば フライドポテト 鶏の唐揚げ オレンジゼリー 	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、焼きそばソース、青のり、ブロッコリー、じゃがいも、サラダ油、鶏肉、しょうゆ、しょうが、小麦粉、卵、オレンジゼリー、小麦粉、小豆、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たい焼き 牛乳	エネルギー539kcal 蛋白15.5g 脂質23.1g 炭水化物68.6g 食塩2.3g
29	土	わかめ冷やしうどん ほうれの草の和え物 フルーツ(バナナ)	うどん、わかめ、かまぼこ、追いがつおつゆ、ねぎ、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳、	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー476kcal 蛋白17.6g 脂質14.2g 炭水化物71.0g 食塩1.5g
31	月	ごはん 肉詰めピーマン ツナマヨサラダ わかめとオクラのすまし汁 りんご	米、鶏ひき肉、小麦粉、卵、ピーマン、ケチャップ、ツナフレック、キャベツ、にんじん、卵不使用マヨネーズ、わかめ、オクラ、豆腐、しょうゆ、みりん、だし汁、りんご、ホットケーキミックス、卵、メープル、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	パンケーキ 牛乳	エネルギー448kcal 蛋白15.9g 脂質14.5g 炭水化物63.2g 食塩1.6g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

