

2022年

7月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価		幼児栄養価	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	牛乳 アスバラガス ●完了 マンナポーロ	ごはん 豚肉の甘酢炒め 青梗菜の煮びたし りんご	米 油	豚小間 きざみあげ	玉葱 インゲン ちんげん菜 人参 りんご	牛乳 ピーチゼリー	エ た 脂 食塩	469 kcal 16.9 g 15.8 g 0.9 g	エ た 脂 食塩	549 kcal 19.9 g 17.8 g 1.2 g
2	土	牛乳 マリービスケット ●完了 鉄入りビスケット	野菜ラーメン グレープフルーツ	ラーメン 油	鶏モモ	キャベツ 玉葱 人参 青葱 グレープフルーツ	牛乳 マンナビスケット	エ た 脂 食塩	403 kcal 16.7 g 13.6 g 2.1 g	エ た 脂 食塩	437 kcal 19.5 g 15.7 g 3.0 g
4	月	牛乳 うすやきせんべい ●完了 ほうれん草と小松菜せんべい	ごはん 豚肉のマヨ醤油焼 切り昆布の煮物 味噌汁 オレンジ	米 エッグケアマヨ ごま油	豚ロース さつま揚げ	きざみ昆布 人参 玉葱 わかめ オレンジ	牛乳 ごまいりご 麩のラスク ●完了 いりご×ラスク増量	エ た 脂 食塩	495 kcal 20.7 g 21.6 g 3.1 g	エ た 脂 食塩	594 kcal 26.4 g 27.3 g 3.8 g
5	火	牛乳 マンナウエハース	ごはん 親子煮 ブロッコリーのごま和え パイナップル	米 すりごま	鶏モモ 鶏卵	玉葱 人参 青葱 ブロッコリー コーン パイナップル	※お茶 きつねおにぎり	エ た 脂 食塩	465 kcal 19.1 g 14.9 g 1.1 g	エ た 脂 食塩	530 kcal 22.9 g 15.4 g 1.7 g
6	水	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん カレイの磯辺揚げ 小松菜の和え物 バナナ	米 油	カレイ	あおさ粉 小松菜 人参 バナナ	牛乳 ココアパウンドケーキ	エ た 脂 食塩	467 kcal 17.8 g 11.7 g 1.2 g	エ た 脂 食塩	514 kcal 21.1 g 14.2 g 1.1 g
7	木	牛乳 マリービスケット ●完了 マンナウエハース	☆☆七夕の集い☆☆ 七夕散らし寿司 星型ハンバーグ そうめんのすまし汁 すいか	米 そうめん	錦糸たまご ハンバーグ	人参 キヌサヤ スナップエンドウ おくら すいか	牛乳 フルーツサイダーゼリー	エ た 脂 食塩	501 kcal 15.5 g 13.3 g 2.8 g	エ た 脂 食塩	571 kcal 18.4 g 14.8 g 3.3 g
8	金	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 チーズスティック	ごはん 鶏肉のカレー焼き キャベツのマヨボンと和え 冬瓜スープ オレンジ	米 エッグケアマヨ	鶏モモ	キャベツ 人参 冬瓜 ドライパセリ オレンジ	牛乳 メープルクッキー	エ た 脂 食塩	470 kcal 16.3 g 20.3 g 1.7 g	エ た 脂 食塩	557 kcal 19.7 g 24.7 g 1.7 g
9	土	牛乳 ビスケット	しぐれ丼 りんご	米	豚小間	ごぼう 玉葱 人参 りんご	牛乳 マンナウエハース	エ た 脂 食塩	440 kcal 15.5 g 13.6 g 0.6 g	エ た 脂 食塩	532 kcal 19.3 g 16.6 g 0.6 g
11	月	牛乳 アスバラガス ●完了 マンナポーロ	ごはん シュウマイ ブロッコリーサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	シューマイ	ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	エ た 脂 食塩	501 kcal 15.0 g 19.3 g 1.2 g	エ た 脂 食塩	598 kcal 17.7 g 23.3 g 1.4 g
12	火	牛乳 ビスコ	ごはん 夏野菜のかきあげ ほうれん草のお浸し バナナ	米 油	荒挽きウインナー かつおぶし	南瓜 なす 玉葱 枝豆 コーン ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 グレープゼリー	エ た 脂 食塩	482 kcal 12.9 g 14.5 g 0.7 g	エ た 脂 食塩	551 kcal 15.1 g 14.3 g 1.1 g
13	水	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の中華風酢の物 りんご	米 春雨 ごま油	鶏モモ	人参 きゅうり りんご	★食育★ 牛乳 とうもろこし	エ た 脂 食塩	403 kcal 15.1 g 13.7 g 0.6 g	エ た 脂 食塩	454 kcal 18.2 g 14.3 g 0.8 g
14	木	牛乳 うすやきせんべい ●完了 かぼちゃクッキー	食パン 豚肉のﾌｻﾌﾞ ｻﾗﾀﾞ ｻｰｼｽ 焼ポテト(しお) パイナップル	食パン マーガリン りんごジャム 油 ポテト	豚小間	玉葱 ビーマン パイナップル	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	エ た 脂 食塩	435 kcal 15.6 g 18.6 g 1.3 g	エ た 脂 食塩	600 kcal 20.0 g 22.4 g 1.9 g
15	金	牛乳 マンナウエハース	玄米ごはん 鯖の甘辛煮 オクラの納豆和え 味噌汁 バナナ	米 玄米	さわら 納豆	おくら 人参 大根 青葱 バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	エ た 脂 食塩	465 kcal 22.8 g 14.2 g 2.4 g	エ た 脂 食塩	552 kcal 28.4 g 15.4 g 2.6 g
16	土	牛乳 カルシウムせんべい	冷やしきつねうどん グレープフルーツ	うどん	きざみあげ	わかめ きゅうり グレープフルーツ	牛乳 マリービスケット ●完了 マンナビスケット	エ た 脂 食塩	421 kcal 14.9 g 14.4 g 2.6 g	エ た 脂 食塩	447 kcal 18.2 g 18.3 g 2.8 g
18	月	🚂🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🚂 *海の日* 🚂🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🚂									
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん ハムカツ 青梗菜のドレッシング和え オレンジ	米 油 エッグケアマヨ 油	ハムカツ	ちんげん菜 人参 オレンジ	牛乳 青りんごゼリー	エ た 脂 食塩	477 kcal 13.4 g 15.7 g 1.4 g	エ た 脂 食塩	569 kcal 15.9 g 18.8 g 1.9 g
20	水	牛乳 アスバラガス ●完了 マンナポーロ	◇愛情弁当の日(どんぐり・さくら) かしわうどん さつまいもの甘辛焼き バナナ	うどん さつまいも	鶏モモ	玉葱 人参 青葱 バナナ	※お茶 ゆかりむすび	エ た 脂 食塩	417 kcal 13.8 g 8.6 g 2.3 g	エ た 脂 食塩	493 kcal 15.5 g 7.4 g 2.9 g
21	木	牛乳 ビスコ	ごはん 鯖の塩焼き 大根のサラダ 味噌汁 パイナップル	米 油	さば きざみあげ	切干大根 人参 きゅうり コーン 玉葱 パイナップル	牛乳 フルーツヨーグルト	エ た 脂 食塩	515 kcal 19.0 g 23.2 g 2.0 g	エ た 脂 食塩	564 kcal 22.7 g 25.0 g 2.1 g
22	金	牛乳 マンナビスケット	◇愛情弁当の日(あさがお) ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの昆布和え りんご	米 ごま油	鶏モモ	キャベツ 人参 塩昆布 りんご	牛乳 きなこ麩	エ た 脂 食塩	467 kcal 18.7 g 20.1 g 1.5 g	エ た 脂 食塩	553 kcal 23.1 g 23.6 g 1.9 g
23	土	牛乳 うすやきせんべい ●完了 チーズスティック	豚生姜焼き丼 オレンジ	米 油	豚小間	玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ビスケット	エ た 脂 食塩	451 kcal 17.3 g 14.9 g 0.7 g	エ た 脂 食塩	531 kcal 20.2 g 16.9 g 0.8 g
25	月	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の蒲焼風 ひじきの炒め煮 りんご	米 油	豚ロース きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース りんご	牛乳 レモンケーキ	エ た 脂 食塩	508 kcal 18.0 g 20.8 g 1.1 g	エ た 脂 食塩	616 kcal 22.6 g 26.2 g 1.5 g
26	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 五目玉子焼き ブロッコリーのツナ和え バナナ	米 油	鶏卵 魚肉ソーセージ シーチキン	玉葱 インゲン 干しいたけ 赤ビーマン ブロッコリー 人参 バナナ	牛乳 オレンジゼリー	エ た 脂 食塩	494 kcal 15.7 g 11.6 g 1.1 g	エ た 脂 食塩	526 kcal 18.4 g 13.7 g 1.2 g
27	水	牛乳 マリービスケット ●完了 ベビーせんべい	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 冬瓜のそぼろ煮 パイナップル	米	鶏モモ 大豆たんぱく	冬瓜 人参 キヌサヤ パイナップル	牛乳 ココアスコーン	エ た 脂 食塩	492 kcal 21.3 g 16.0 g 1.1 g	エ た 脂 食塩	558 kcal 26.7 g 18.1 g 1.1 g
28	木	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 マンナビスケット	ごはん ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 油 ハヤシルー ポテト エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 人参 枝豆 人参 オレンジ	牛乳 豆乳くずもち	エ た 脂 食塩	578 kcal 18.7 g 21.9 g 1.6 g	エ た 脂 食塩	734 kcal 24.4 g 28.0 g 2.0 g
29	金	牛乳 ビスケット	◇愛情弁当の日(かえで) ごはん 鰯の焼き南蛮漬け 小松菜のおかか和え 味噌汁 りんご	米 油	アジ かつおぶし さつま揚げ	玉葱 人参 ビーマン 小松菜 コーン 玉葱 りんご	牛乳 シュガーバターサンド	エ た 脂 食塩	466 kcal 20.8 g 12.8 g 2.8 g	エ た 脂 食塩	546 kcal 25.4 g 14.3 g 3.2 g
30	土	牛乳 アスバラガス ●完了 ほうれん草と小松菜せんべい	冷麺 グレープフルーツ	ラーメン	豚小間	キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ	牛乳 ビスコ	エ た 脂 食塩	413 kcal 17.6 g 15.4 g 1.5 g	エ た 脂 食塩	529 kcal 22.4 g 20.1 g 1.8 g

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
※栄養価は「エ＝エネルギー」「た＝たんぱく質」「脂＝脂質」「食塩＝食塩相当量」を表示しています。
※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
●は完了期代替え食です。
☆7日は七夕メニューを提供します。
◇20日はどんぐり組、さくら組お弁当の日です。
◇22日はあさがお組お弁当の日です。 ◇29日はかえで組お弁当の日です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>