

2023年

7月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での動き			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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1 土	牛乳 マンナウエハース	野菜ラーメン グレープフルーツ	ラーメン 油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 青葱 グレープフルーツ	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	エ 392 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g	エ 451 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.6 g 食塩 3.3 g		
3 月	牛乳 ビスコ	ごはん 豚肉の蒲焼風 切り昆布の煮物 味噌汁 りんご	米 ごま油	豚肉 きざみあげ	きざみ昆布 人参 玉葱 わかめ りんご	牛乳 ココアパウンドケーキ	エ 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.4 g 食塩 2.3 g	エ 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.6 g 食塩 2.8 g		
4 火	牛乳 ビスケット	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのマヨポン和え バナナ	米 こんにゃく 油 エッグケアマヨ	鶏肉	大根 人参 れんこん 干しいたけ キヌサヤ ブロッコリー コーン バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 478 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.4 g 食塩 0.8 g	エ 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.4 g 食塩 0.9 g		
5 水	牛乳 マンナビスケット	ごはん カレイの磯辺揚げ 小松菜の和え物 オレンジ	米 油	カレイ	あおさ粉 小松菜 人参 オレンジ	牛乳 ミルクッキー	エ 434 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩 0.9 g	エ 507 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.2 g		
6 木	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉のカレー焼き キャベツサラダ パイナップル	米 エッグケアマヨ 油	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 パイナップル	牛乳 大学芋 ●ふかし芋	エ 490 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.0 g 食塩 0.8 g	エ 620 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.7 g 食塩 0.9 g		
7 金	牛乳 クラッカー	☆★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	鶏肉	人参 れんこん 干しいたけ キヌサヤ ブロッコリー おくら すいか	牛乳 フルーツサイダーゼリー	エ 498 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.2 g 食塩 2.1 g	エ 606 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g		
8 土	牛乳 ソフトせんべい	しぐれ丼 りんご	米	豚肉	ごぼう 玉葱 人参 りんご	牛乳 マンナウエハース	エ 533 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.1 g 食塩 0.8 g	エ 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.6 g 食塩 0.6 g		
10 月	牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の中華風酢の物 グレープフルーツ	米 春雨 ごま油	鶏肉	人参 ちんげん菜 グレープフルーツ	牛乳 豆乳スコーン	エ 495 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.1 g 食塩 0.8 g	エ 591 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 1.0 g		
11 火	牛乳 カルシウムせんべい	◇お弁当の日(かえで) ごはん 夏野菜のかきあげ ほうれん草のお浸し りんご	米 油	荒挽きウインナー かつおぶし	南瓜 なす 玉葱 枝豆 ほうれん草 人参 りんご	牛乳 ビーチヨーグルト	エ 477 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.1 g	エ 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.0 g 食塩 1.3 g		
12 水	牛乳 星たべよ	食パン マーガリン 豚肉のアップルジャース 焼ポテト パイナップル	食パン マーガリン 油 りんごジャム じゃがいも	豚肉	玉葱 ピーマン パイナップル	★食育★ 牛乳 とうもろこし	エ 445 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.3 g 食塩 1.4 g	エ 610 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.2 g 食塩 2.0 g		
13 木	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	◇お弁当の日(あさがお) 玄米ごはん 鯖の甘辛煮 オクラのごま和え 味噌汁 オレンジ	米 玄米 すりごま 麩	さわか	おくら 人参 青葱 オレンジ	牛乳 きなこクリームクラッカー	エ 496 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g 食塩 2.2 g	エ 557 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.9 g 食塩 2.3 g		
14 金	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	◇お弁当の日(どんぐり) ごはん 五目炒め 切干大根のナムル バナナ	米 ごま油	豚肉	玉葱 干しいたけ 赤ピーマン インゲン 切干大根 人参 バナナ	※お茶 おかかおにぎり	エ 443 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.3 g	エ 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.1 g 食塩 1.5 g		
15 土	牛乳 ビスケット	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 白い風船	エ 353 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.9 g 食塩 2.4 g	エ 412 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.0 g 食塩 2.8 g		
17 月	*海の日*									
18 火	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん ハムカツ 青梗菜のツナ和え オレンジ	米 油	ハムカツ シーチキン	ちんげん菜 人参 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 470 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.1 g 食塩 1.5 g	エ 554 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.0 g 食塩 2.0 g		
19 水	牛乳 ビスコ	ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーサラダ パイナップル	米 油 エッグケアマヨ 油	豚肉	玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー コーン パイナップル	※お茶 焼きおにぎり	エ 468 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.3 g	エ 510 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.0 g 食塩 1.5 g		
20 木	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の塩焼き 高野の含め煮 味噌汁 グレープフルーツ	米	さば 高野豆腐	人参 キヌサヤ 大根 青葱 グレープフルーツ	牛乳 スティックパイ	エ 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.5 g 食塩 1.9 g	エ 526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 26.0 g 食塩 2.0 g		
21 金	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の昆布和え バナナ	米 ごま油	鶏肉	白菜 人参 塩昆布 バナナ	牛乳 サブレ	エ 453 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 17.8 g 食塩 1.5 g	エ 532 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩 1.9 g		
22 土	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	豚生姜焼き丼 オレンジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ビスケット	エ 431 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.5 g 食塩 0.6 g	エ 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g 食塩 0.8 g		
24 月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 りんご	米 油	鶏肉 きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース りんご	牛乳 ごまいりこ 麩のラスク ●いりこラスク増量	エ 443 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.7 g 食塩 1.1 g	エ 511 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.1 g 食塩 1.4 g		
25 火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 厚揚げの中華炒め キャベツのドレッシング和え パイナップル	米 ごま油 油	絹厚揚げ 豚肉	玉葱 ちんげん菜 キャベツ 人参 コーン パイナップル	牛乳 バナナケーキ	エ 557 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.4 g 食塩 1.5 g	エ 548 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.2 g 食塩 1.4 g		
26 水	牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子	ごはん 鯉の焼き南蛮漬け 小松菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	米 油	アジ かつおぶし きざみあげ	玉葱 三色ピーマン 小松菜 人参 えのきたけ バナナ	牛乳 青りんごゼリー	エ 472 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.1 g	エ 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.1 g 食塩 2.4 g		
27 木	牛乳 カルシウムせんべい	◇お弁当の日(たんぼほ) ごはん 豚肉のマヨ醤油焼 冬瓜のそぼろ煮 オレンジ	米 エッグケアマヨ	豚肉 大豆たんぱく	冬瓜 人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 550 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.6 g 食塩 1.7 g	エ 627 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.4 g 食塩 2.0 g		
28 金	牛乳 星たべよ	ごはん チキンハヤシライス マカロニサラダ りんご	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 人参 インゲン りんご	牛乳 焼ポテト(焼きポテト)	エ 563 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.6 g 食塩 1.9 g	エ 686 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.6 g 食塩 2.3 g		
29 土	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	冷麺 グレープフルーツ	ラーメン	豚肉	キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	エ 405 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.6 g	エ 477 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.5 g 食塩 2.2 g		
31 月	牛乳 ビスケット	ごはん コロッケ 切干大根の煮物 オレンジ	米 油	肉じゃがコロッケ きざみあげ	切干大根 人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 ごまクッキー	エ 548 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 22.5 g 食塩 1.1 g	エ 672 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 29.6 g 食塩 1.4 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「E=エネルギー」「たんぱく質」「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。
- ◇11日はかえで組お弁当の日です。 ◇13日はあさがお組お弁当の日です。
- ◇14日はどんぐり組お弁当の日です。 ◇27日はたんぼほ組お弁当の日です。



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/>