

令和5年7月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	10 24	乳酸飲料 菓子	ご飯 さばの塩焼き 野菜のおかか和え 切干大根のみそ汁 果物	牛乳 ★マドレーヌ	米 小麦粉 砂糖 バター	さば 削り節 油揚げ 牛乳 卵	ブロッコリー 人参 もやし 切干大根 玉ねぎ グレープフルーツ	563 20.9 18.3 1.4	587 22.7 21.7 1.6
火	11 25	牛乳 果物	冷し中華 カラフルサラダ 三色スープ	牛乳 ★ミアリカトッパ	中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉	ハム 卵 牛乳 魚肉ソーセージ カルシウムと鉄分の多いミル	きゅうり もやし しょうが いんげん 人参 キャベツ コーン (缶) チンゲン菜	547 22.6 20.2 3.9	586 24.2 21.0 4.8
水	12 26	ヨーグルト	ハヤシライス 春雨サラダ とうがんのチキンスープ 果物	牛乳 ★フルーツ みつめ風	米 油 バター 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 黒砂糖 甘納豆	豚肉 鶏レバー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 とうがん すいか 粉寒天 パイン(缶) みかん(缶)	556 19.1 9.6 2.5	628 21.0 12.0 3.2
木	13 27	牛乳 菓子	バターロール はんぺんフライ サラスパサラダ コンソメスープ	麦茶 ★梅ちり おにぎり	バターロール 小麦粉 パン粉 油 サラスパ マヨネーズ 米	はんぺん 卵 ハム 削り節	きゅうり ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 梅干し	529 18.0 18.6 2.6	595 20.8 19.9 3.6
金	14 28	ぶどう果汁 菓子	ご飯 豚肉のケチャップ煮 小松菜とオクラのさっぱり和え キャベツとえのきのみそ汁 果物	牛乳 ★おからトナツ	米 油 砂糖 ごま油 粉糖	豚肉 牛乳 おから カルシウムと鉄分の多いミル 卵	玉ねぎ ビーマン 小松菜 もやし オクラ キャベツ えのき バナナ	619 20.6 19.4 1.1	646 24.7 22.9 1.4
土	1 15	牛乳 菓子	和風スパゲティ コールスローサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ 油	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きざみのり キャベツ みかん(缶) コーン(缶)	531 21.3 21.2 1.4	603 24.7 20.3 2.0
	29	牛乳 菓子	カレーミートスパゲティ トマトサラダ 野菜&フルーツ果汁	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ マーガリン 油 小麦粉	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 干しいたけ ビーマン トマト きゅうり キャベツ	548 17.9 19.1 1.5	606 18.7 19.8 1.9
月	3	牛乳 菓子	ご飯 パンパンジー チャプチェ 中華スープ	牛乳 ★揚げ たこ焼き風	米 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 かにかま 卵 ゆでだこ カルシウムと鉄分の多いミル	きゅうり もやし 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく チンゲン菜 キャベツ 青のり	552 24.3 16.8 2.0	582 27.4 14.9 2.5
	31	乳酸飲料 菓子	ご飯 鮭のみぞれ煮 人参とほうれん草のごま和え じゃが芋と長ねぎのみそ汁	牛乳 ★ホイップサンド	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 バターロール	生鮭 削り節 牛乳 生クリーム	大根 人参 ほうれん草 長ねぎ バナナ	600 21.3 15.0 1.5	582 22.8 16.3 1.8
火	4 18	乳酸飲料 菓子	にくみそうどん 短冊サラダ コーン入りスープ 果物	牛乳 ★グチャップトースト	ゆでうどん ごま油 油 砂糖 片栗粉 三温糖 食パン	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	生姜 長ねぎ 人参 もやし 大根 きゅうり ミニトマト キャベツ コーン(缶) グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン	547 19.6 15.6 2.1	587 23.5 20.5 3.0
水	5	ヨーグルト	ご飯 メカジキの磯部揚げ 人参のごま和え 豆腐となめこのみそ汁 果物	牛乳 ★マロキきな粉	米 小麦粉 油 砂糖 マカロニ	メカジキ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	青のり 人参 いんげん キャベツ なめこ バナナ	539 22.6 13.1 1.3	613 25.2 16.4 1.6
	19	ヨーグルト	【お楽しみ給食】カオマンガイ 人参シリシリ 野菜スープ 果物	カルピス ★ジャマンボテ	米 ごま油 砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 ツナ(缶) ベーコン	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 ビーマン もやし 小松菜 キャベツ メロン 玉ねぎ	541 21.0 16.8 3.2	591 22.8 20.8 3.9
木	6 20	牛乳 菓子	マーガリンサンドとマーマレードサンド キャノン風卵焼き 揚げじゃが芋のココロサラダ 洋風スープ	麦茶 ★チャーハン	食パン マーガリン バター マーマレードジャム じゃが芋 油 マヨネーズ 米	卵 生クリーム 粉チーズ 鶏ひき肉 ハム 豚ひき肉	玉ねぎ ほうれん草 しめじ ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ ビーマン	526 18.9 24.0 2.3	575 20.1 24.9 3.0
金	7	りんご果汁 菓子	【七夕メニュー】七夕ちらし寿し 鮭の西京焼き 野菜のおかか和え キラキラすまし汁 果物	牛乳 ★きら星ゼリー	米 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 卵 生鮭 削り節 なんと 牛乳	干しいたけ 人参 もやし いんげん コーン(缶) オクラ オレンジ 粉寒天	584 21.5 16.0 2.0	601 25.9 17.1 2.7
	21	りんご果汁 菓子	【5歳児お楽しみ会メニュー】ソース焼きそば とりのからあげ 夏野菜サラダ チンゲン菜のスープ 果物	麦茶 ★マーマレードケーキ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉 バター マーマレードジャム	ウィンナー 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 生姜 トマト コーン(缶) いんげん 長ねぎ きゅうり チンゲン菜 モンシロ(缶)	586 20.1 22.3 3.8	632 26.5 24.9 4.9
土	8 22	牛乳 菓子	タンメン 三色サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 ごま油 油 砂糖	豚肉 なんと 牛乳	人参 干しいたけ キャベツ もやし なら 白菜 長ねぎ ブロッコリー トマト	535 19.9 20.8 2.3	573 21.9 19.5 2.8



旬の夏野菜をたべよう

旬のものは栄養価が高くとてもおいしいです。
暑い夏には涼しくてあっさりした野菜が旬を迎えます

【ピーマン】
血液をさらさらにする

【トマト】
水分をたっぷり含み、食欲増進。ビタミンCが豊富です

【きゅうり】
利尿作用・余分な熱・塩分を取り、
ほてった体を冷やしてくれます

夏に必要な栄養を摂ることで季節に対応した体作りが
できます。

ぜひ旬を意識した食生活を楽しんでみてください

*7日は七夕メニューです。

*19日はお楽しみ給食です。

*21日は5歳児お楽しみ会です。

5歳児の希望メニューを基に献立を作成しました。

当日は自分たちの分の焼きそばを力を合わせて作りま
す。(おかず及び汁物、4歳児以下の焼きそばは給食室
で作り配膳します)

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	552	20.4	18.1	2.1
3歳以上児	597	22.8	19.7	2.7

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。