2023年 7月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
1（土）	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ ヤクルト	焼きそばめん、じゃがいも、こめこ、三温糖、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、無塩バター	キャベツ、人参、ねぎ、もやし、ピーマン、かぼちゃ、えのき、しいたけ、わかめ(乾)、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	バナナ 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 247 mg
3（月）	麦ごはん じゃこ入り納豆 人参と隠元の胡麻和え いも煮汁	米、こめこ、さといも、はちみつ、押麦、板こんにゃく、オリーブ油、三温糖、なたね油	牛乳、アーモンド、納豆、絹ごし豆腐、豚肉、豆みそ、ごま、しらす干し、生揚げ、かつお節	にんじん、いんげん、ねぎ、だいこん、ごぼう、しめじ、焼きのり	しょうゆ、かつおだし汁、ほんだし	牛乳：わかめせんべい 牛乳 米粉のフィナンシェ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.6 g カルシウム 336 mg
4（火）	トースト かぼちゃスープ 切り干し大根の中華風サラダ ジョア	食パン、米、小麦粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、無塩バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ごぼう	食酢(米酢)、スープストック、オイスターソース、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	バナナ 番茶 カレー炊き込みごはん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 361 mg
5（水）	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 南瓜煮 さつま汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、マヨネーズ、押麦、しらたき、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	南瓜、牛蒡、もやし、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、葱、大根、筍、椎茸	しょうゆ、食塩	メロン 牛乳 マヨココアケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 262 mg
6（木）	七夕ジャージャー麺 モロヘイヤと野菜のお浸し すいか	焼きそばめん、米、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、チーズ、かつお節	すいか、モロヘイヤ、ミニトマト、葱、人参、胡瓜、もやし、コーン、干ししいたけ、しょうが	本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	バナナ 牛乳 おかかチーズごはん	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 237 mg
7（金）	麦ごはん　めった汁 煮魚 ひじき煮 ミニトマト	米、こめこ、さつまいも、板こんにゃく、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわら、豆乳、淡色みそ、豚肉(もも)、油揚げ、大豆(ゆで)	ミニトマト、牛蒡、大根、いちごジャム、葱、人参、しめじ、生姜、ひじき、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、ほんだし	ぶどうゼリー 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 225 mg
8（土）	枝豆とチーズのぱん パプリカのマリネ ミネストローネ 乾燥プルーン	強力粉、米、小麦粉、マカロニ、オリーブ油、三温糖	牛乳、ツナ水煮缶、チーズ(チェダー)、ウインナー	プルーン、かぶ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、玉葱、枝豆、人参、とうもろこし、セロリー	米酢、ケチャップ、食塩、ドライイースト、スープストック、本みりん、鶏ガラスープ、しょうゆ	バナナ 牛乳 とうもろこしの炊き込みごはん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 264 mg
10（月）	麦ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ 乾燥プルーン	米、わらび餅粉、三温糖、押麦、粉糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、きな粉・脱皮大豆、無塩バター	玉葱、プルーン(乾)、キャベツ、トマト、なす、南瓜、人参、赤ピーマン、コーン、きゅうり、干しぶどう	食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：ビスケット 牛乳 わらびもち	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 219 mg
11（火）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉の幽庵焼き 酢みそ和え 三平汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、くず粉、白玉粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、淡色みそ	プルーン(乾)、にんじん、ねぎ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩	すいか 牛乳 小豆のういろう	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 195 mg
12（水）	とうもろこしごはん　すいか 魚のかりん焼き ねばねば和え 豚汁	米、小麦粉、じゃがいも、もち米、三温糖、片栗粉、はちみつ、なたね油	牛乳、まかじき、ヨーグルト(無糖)、卵、豆みそ、豚肉(もも)、無塩バター、かつお節	すいか、とうもろこし、牛蒡、人参、葱、大根、モロヘイヤ、オクラ、もやし、コーン缶、レモン	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、ほんだし、食塩	ヨーグルト 牛乳 はちみつレモンケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 243 mg
13（木）	バターロール　ジョア 鰺の夏野菜ソース 塩バターかぼちゃ 春雨スープ	米、ロールパン、片栗粉、なたね油、三温糖	あじ、ちくわ、無塩バター、バター	かぼちゃ、プルーン、玉葱、葱、コーン、トマト、人参、韮、もやし、なす、筍、椎茸、にんにく	ワイン(白)、酒、スープストック、食塩、しょうゆ、バジル粉、パセリ粉、こしょう	メロン 番茶：乾燥プルーン ちくわとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 291 mg
14（金）	麦ごはん　五目スープ 鶏肉のうまうま焼き　乾燥プルーン 粉ふき芋 中華風炒め	米、じゃがいも、強力粉、押麦、三温糖、グラニュー糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、無塩バター、ごま	プルーン、キャベツ、韮、もやし、白菜、人参、椎茸、葱、筍、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩、スープストック、ドライイースト	バナナ 牛乳 バター＆シュガーパン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 243 mg
15（土）	ごはん　乾燥プルーン 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁	米、リングドーナツ(SW商品)、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	かぼちゃ、プルーン、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、グリンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バナナ ジョア リングドーナツ わかめせんべい	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 366 mg
17（月）	海の日						
18（火）	元気納豆ごはん ピーマンの胡麻和え 石狩汁	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖	牛乳、納豆、さけ、ヨーグルト、バター、淡色みそ、卵、油揚げ、しらす干し、ごま、かつお節	玉葱、ピーマン、葱、牛蒡、パプリカ、人参、大根、キャベツ、コーン、韮、オクラ、干しぶどう、海苔	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳：はーとせんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 266 mg

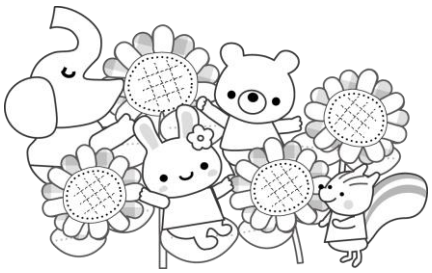
2023年 7月

献　立　表

本町田わかくさ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
19（水）	鯖カレーサンド　ジョア フレンチサラダ ハニーバターかぼちゃ トマトと卵のスープ	コッペパン、米、なたね油、はちみつ、三温糖、片栗粉	さば(水煮)、卵、油揚げ、無塩バター、ツナ油漬缶、粉チーズ	玉葱、南瓜、トマト、プルーン、キャベツ、人参、えのき、コーン、レーズン、グリンピース、きゅうり	米酢、醤油、食塩、スープストック、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、カレー粉、パセリ粉	バナナ 番茶 こぎつねごはん 乾燥プルーン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 284 mg
20（木）	麦ごはん　乾燥プルーン 鶏肉の照り焼き 磯香和え 味噌けんちん汁	米、こめこ、さといも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、豆みそ	プルーン、トマト、白菜、牛蒡、南瓜、人参、キャベツ、葱、大根、小松菜、えのき、大蒜、生姜、海苔	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	ヨーグルト 牛乳 かぼちゃの米粉むしけーき	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 228 mg
21（金）	小豆ごはん　メロン 焼魚 ねばねば和え ちゃんこ汁	米、もち米、小麦粉、三温糖、しらたき	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、ささげ(乾)、油揚げ、バター、黒ごま、かつお節	メロン、プルーン、人参、モロヘイヤ、もやし、白菜、大根、オクラ、葱、韮、コーン	しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、味の素　鶏ガラスープの素	バナナ 牛乳 プルーンのカスタード焼き	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 298 mg
22（土）	塩カレー豚丼 豆苗ともやしのナムル 卵スープ 乾燥プルーン	米、小麦粉、オートミール、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、無塩バター、卵、牛乳、ごま(乾)	玉葱、もやし、プルーン、豆苗、コーン、えのき、人参、グリンピース、生姜、にんにく	みりん、しょうゆ、食塩、スープストック、カレー粉、味の素　鶏ガラスープの素、こしょう	バナナ 牛乳 オートミールクッキー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 258 mg
24（月）	麦ごはん ポークカレー コーンサラダ すいか	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、チーズ、卵、豆乳、無塩バター	すいか、玉葱、キャベツ、にんじん、ミニトマト、だいこん、コーン缶、きゅうり、えだまめ	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳：プチスティック 牛乳 夏野菜のケークサレ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 248 mg
25（火）	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	食パン、米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	いんげんまめ、豚肉、生クリーム、ベーコン、バター、無塩バター、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	すいか 番茶 桜エビと青のりのごはん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 272 mg
26（水）	麦ごはん　沢煮椀 鰺の南蛮酢焼き　すいか 雌株和え 蒸し南瓜	米、こめこ、小麦粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、三温糖	牛乳、あじ、豚肉(ばら)、かつお節	すいか、南瓜、玉葱、キャベツ、人参、葱、めかぶ、牛蒡、きゅうり、コーン、レモン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、米酢、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁、食塩	バナナ 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 219 mg
27（木）	コーンピラフ 豚肉とかぼちゃのトマト煮 ちゃんぽん春雨スープ	米、白玉粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、つぶしあん、大豆(ゆで)、ごま、ベーコン、かにかまぼこ、無塩バター	たまねぎ、トマト缶、かぼちゃ、もやし、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、にんにく	オイスターソース、スープストック、料理酒、鶏ガラスープの素、食塩、パセリ粉	すいか 牛乳 胡麻団子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 272 mg
28（金）	麦ごはん　みそ汁 豚肉の生姜焼き　バナナ 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	米、じゃがいも、こめこ、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ	バナナ、玉葱、みかん、南瓜、マーマレード、キャベツ、わかめ、胡瓜、人参、コーン、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)	ヤクルト 牛乳 マーマレード米粉むしけーき	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 215 mg
29（土）	南瓜の豆乳クリームパスタ ひよこ豆のサラダ 冬瓜とカニのスープ	スパゲティー、強力粉、三温糖、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豆乳、ベーコン、無塩バター、かに水煮缶、ひよこまめ(乾)、ツナ油漬缶、チーズ	南瓜、玉葱、冬瓜、みかん、葱、オクラ、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、スープストック、ドライイースト、パセリ粉	バナナ 牛乳 オレンジぱん	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 250 mg
31（月）	うなぎごはん　乾燥プルーン 卵焼き モロヘイヤと野菜のお浸し のっぺい汁	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、卵、うなぎ蒲焼、ヨーグルト(無糖)、無塩バター、生揚げ	プルーン、牛蒡、モロヘイヤ、葱、人参、大根、もやし、絹さや、コーン、なめこ、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)	チーズ 牛乳 小豆のスコーン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 266 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承ください。
食品腐敗の恐れがありますので9月いっぱいまで実物展示を中止いたします。
月～金曜日までの給食はInstagramにてお知らせいたします。ご覧ください。



活動予定

4日（火）　ひかり:トマトのフォッカッチャを作ります。午前保育で活動し昼食で試食します。

20日（木）　ぎんが:お好み焼きを作ります。午睡の時間に活動し、おやつで試食します。

包丁、ホットプレート使用します。両クラス共、食材のお買い物計画もしています。

両クラス共もスモック、マス着用です。使用後のスモックのお洗濯の御協力をお願いします。

当日の朝までに爪の長さ、爪の間の汚れ、怪我等ご自宅で確認してください。

衛生上の問題により参加できない場合もありますのでご了承ください。