

献立表

2022年7月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 金 －	食パン・ブルーベリージャム かぼちゃスープ ほっけフライ コールスローサラダ	菓子 牛乳 冷やしうどん 麦茶	ほっけ、卵、ツナ、バター、花かつお	うどん、パン粉、小麦粉、油、砂糖、三温糖、いりごま、食パン、マヨネーズ	ブロッコリー、南瓜、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり、ねぎ、昆布、わかめ、レモン果汁	しょうゆ、トンカツソース、みりん、コンソメ、酢、こしょう、食塩	エネルギー	374 kcal
	コールスローサラダ キャベツ等野菜を使ったサラダです。ドレッシングは酢・レモン汁・油・砂糖・塩・こしょうで作っています。						たんぱく質	19.6 g
							脂質	15.4 g
							カルシウム	155 mg
2 － 土 －	ごはん 味噌汁 高野豆腐卵とし もやしとわかめのナムル 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、卵、鶏肉、味噌、凍り豆腐、花かつお、煮干し	三温糖、油、ごま、ごま油、米	もやし、パイナップル、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、干ししいたけ、わかめ、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー	374 kcal
							たんぱく質	20.1 g
							脂質	16.4 g
							カルシウム	302 mg
4 － 月 －	ごはん 五目汁 さばの味噌煮 きのこ和え トマト	菓子 牛乳 フルーツサンド 牛乳	牛乳、さば、豚肉、油揚げ、花かつお	食パン、片栗粉、三温糖、米	はくさい、トマト、いちご、もも、だいこん、しめじ、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、かつお節、みりん	エネルギー	448 kcal
	きのこ和え しめじやえのき茸をだし醤油で煮て、和え衣にして、白菜を和えています。 きのこは食物繊維が豊富で、体の調子をととのえる働きがあります。						たんぱく質	23.2 g
							脂質	22.7 g
							カルシウム	369 mg
5 － 火 －	ごはん 卵スープ 夏野菜マーボー 大根サラダ	果物 牛乳 菓子 ジョア	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、味噌	マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、米	たまねぎ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、なす、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー	374 kcal
							たんぱく質	20.5 g
							脂質	16.3 g
							カルシウム	354 mg

献立表

2022年7月

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価
			3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
6 一 水 一	塩ラーメン 蒸し鶏中華風 果物	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、豚肉、なると、豚ひき肉、煮干し、花かつお、ヨーグルト(無糖)、バター	ラーメン、ホットケーキ粉、白絞油、砂糖、三温糖、いりごま、ごま油、干しうどん	みかん缶、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、昆布、にんにく	しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 317 mg
7 一 木 一	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが 花かつお和え 果物	果物 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお、煮干し、ヨーグルト(無糖)	じゃがいも、三温糖、油、卵麩、米	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 256 mg
		菓子 牛乳					
8 一 金 一	食パン・いちごジャム 白菜ミルクスープ スペイン風オムレツ トマトサラダ	菓子 牛乳 お好み焼き 麦茶	卵、豚肉、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、バター、花かつお	じゃがいも、小麦粉、油、ながいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、食パン	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、生しいたけ、レモン果汁、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、酢、こしょう、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 144 mg
9 一 土 一	ごはん 八杯汁 鶏肉みそ焼き 中華きゅうり 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、味噌、花かつお、ヨーグルト(無糖)	三温糖、油、片栗粉、いりごま、ごま油、米	きゅうり、オレンジ、ねぎ、にんじん、昆布、みつば、しょうが	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 367 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 292 mg

塩ラーメン
保育所のラーメンは昆布や花かつお、煮干しでだしをしっかりとした和風だし仕立てです。塩分控えめに仕上げている。

白菜ミルクスープ
野菜たっぷりのスープです。味付けはカルシウム豊富なスキムミルクを使用しています。

献立表

2022年7月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
11 － 月 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース ビーフンサラダ 果物	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、ハム、味噌、スライスチーズ、花かつお、煮干し	ビーフン、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、三温糖、米	かぼちゃ、もも、筍、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、いちごジャム、かいわれだいこん、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース、こしょう、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 26 g 18.3 g 450 mg
12 － 火 －	ごはん 味噌汁 つくね甘辛煮 かみかみサラダ 果物	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、ハム、おから、卵、花かつお、煮干し	マヨネーズ、はるさめ、三温糖、白絞油、いりごま、片栗粉、米	パイン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しょうが、昆布	しょうゆ、酢、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 kcal 20.5 g 21.3 g 306 mg
13 － 水 －	きつねうどん 厚焼き卵 酢の物 トマト	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、卵、つと、小揚げ、花かつお、バター	うどん、さつまいも、三温糖、油	きゅうり、トマト、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、かつお節、昆布、酢、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 20.1 g 18.8 g 298 mg
14 － 木 －	ごはん 人参スープ 鶏肉ごま照焼き 春雨サラダ 果物	豆乳プリン 菓子 牛乳	牛乳、バター、鶏肉	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、米	すいか、人参、きゅうり、たまねぎ、コーン、ひじき	コンソメ、しょうゆ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 16.1 g 17.3 g 301 mg

かみかみサラダ
食物繊維豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪

さつま芋包み揚げ
人気のメニューです。さつま芋をマッシュして餃子の皮で包んで揚げています。

献立表

2022年7月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 金 －	食パン・ブルーベリージャム オニオンスープ 鮭ざんぎ 大豆トマト煮	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)、さけ、豚ひき肉、大豆、育児用ミルク、ヨーグルト(無糖)	小麦粉、油、片栗粉、白絞油、三温糖、食パン	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、ブルーベリージャム、にんじん、トマトピューレ、パセリ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	328 kcal 18.8 g 10.4 g 134 mg
16 － 土 －	ごはん 味噌汁 煮しめ ほうれん草ごま和え のり佃煮	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、うずら卵水煮缶、鶏もも肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し、ヨーグルト(無糖)	じゃがいも、しらたき、三温糖、すりごま、米	だいこん、ほうれんそう、にんじん、のり佃煮、干しいたけ、昆布	だし汁(もどし汁)、しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 20.1 g 15.1 g 349 mg
18 － 月 －	海の日 						エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
19 － 火 －	ごはん 豚汁 さんま生姜煮 味噌マヨネーズ和え トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さんま生姜煮、木綿豆腐、豚肉、味噌、花かつお、白身魚、ヨーグルト(無糖)	じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、米、三温糖	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、サクッとコンブ、昆布	しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 21.9 g 19.5 g 383 mg

煮しめ
だしをしっかり効かせて薄味で煮含めています。
和食の味を継承するため保育所では定期的に提供していません。

献立表

2022年7月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20 － 水 －	おにぎり・のりかつお 冷やし中華 ささみフリッター 果物	菓子 牛乳 人参パンケーキ 牛乳	牛乳、鶏ささ身、卵、ハム、バター、花かつお	ラーメン、ホットケーキ粉、小麦粉、油、三温糖、砂糖、こま、ごま油、米	パイン、にんじん、きゅうり、昆布	しょうゆ、酢、こしょう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20 g カルシウム 315 mg
21 － 木 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー ナムル トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、凍り豆腐、花かつお、煮干し	ごま油、パン粉、油、三温糖、ごま、米	もやし、もも、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、にら、昆布	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、カレー粉、こしょう	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 279 mg
22 － 金 －	食パン・いちごジャム 野菜スープ ツナエッグ コロコロサラダ	菓子 牛乳 すいか ヨーグルト	ヨーグルト、卵、ハム、ツナ、ベーコン	じゃがいも、マヨネーズ、油、食パン、三温糖	すいか、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ、こしょう	エネルギー 340 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16 g カルシウム 155 mg
23 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 納豆和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、納豆、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、砂糖、米	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー 421 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 363 mg

和風ドライカレー
人気メニューです。
豚ひき肉だけではなく凍り豆腐を使って作っています。

納豆和え
ほうれん草・人参をひきわり納豆・花かつおで和えています。花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして骨が入っていないか確認してから使用しています。

献立表

2022年7月

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
25 － 月 －	ごはん 夏野菜カレー りんごサラダ 麦茶	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳、豚肉、卵、バター	ホットケーキ粉、黒砂糖、小麦粉、油、砂糖、三温糖、米	かぼちゃ、りんご、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、ズッキーニ、レモン果汁	酢、こしょう	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 362 mg
26 － 火 －	ごはん かきたま汁 鮭ちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、卵、ツナ、味噌、バター、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、卵麩、米	ブロッコリー、もやし、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、昆布、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 405 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 259 mg
27 － 水 －	かしわうどん 磯辺揚げ スティック野菜	菓子 牛乳 フルーツサンド ヨーグルト	ヨーグルト、ちくわ、鶏肉、つと、卵、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、三温糖	みかん、バナナ、パイナップル、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ、あおのり	しょうゆ、みりん	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.2 g カルシウム 153 mg
28 － 木 －	ごはん 味噌汁 ジンギスカン キャベツナムル トマト	果物 牛乳 菓子 ジュース	油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	つきごんにゃく、油、ごま油、三温糖、ごま、米	キャベツ、トマト、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、昆布	酢、しょうゆ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 7.8 g カルシウム 94 mg

夏野菜カレー
いつものボークカレーに南瓜、なす、ズッキーニなどの夏野菜がたっぷり入っています。保育所のカレーはスキムミルクを使用してカルシウムをUPしてます。



ジンギスカン
北海道の郷土料理のジンギスカンを野菜たっぷり保育所給食風にアレンジしていただきます。

献 立 表

2022年7月

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
		3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 金 －	食パン・ブルーベリージャム ユイミイタン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	菓子	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉、ツナ	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、パン粉、三温糖、食パン	コーン、きゅうり、たまねぎ、ブルーベリージャム、みかん、にんじん、パセリ、ひじき	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、食塩、こしょう	エネルギー	498 kcal
		牛乳					たんぱく質	20 g
		フライドポテト					脂 質	28.5 g
		牛乳					カルシウム	274 mg
30 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそばろ煮 おかか和え 果物	菓子	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	ブロッコリー、パイン、たまねぎ、コーン、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー	385 kcal
		牛乳					たんぱく質	20.4 g
		菓子					脂 質	15.6 g
		牛乳					カルシウム	337 mg

(月平均値)

		I単位 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 (副食分)	411	19.8	17.2	280	2.4	231	0.28	0.45	35	4.8	2
	目標量 (副食分)	400	20	16	267	2.4	225	0.3	0.35	23	3.3	1.9
未満児	給与栄養量	506	20.5	15.8	273	2.4	199	0.28	0.43	31	4.6	1.9
	目標量	500	19.5	13.5	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3.3	1.6