

# 7月給食献立表

上鳥羽保育園  
2023年7月

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 土	サラダうどん ぶどう	★うどん(ゆで)／三温糖 ★蒸しまんじゅう	★ロースハム／カット わかめ★牛乳	にんじん／きゅうり／ りょくとうもやし／ぶ どう	牛乳 まんじゅう	1食分 - 535 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.9 g
3 31 月	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 味噌汁	ごはん／三温糖★薄 力粉★無塩バター	★豚モモ(赤肉)／★米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★たまご	玉葱／キャベツ／にん じん／りょくとうもや し／青ピーマン／しょ うが／こまつな／ぶな しめじ	牛乳 パウンドケーキ ☆	1食分 - 540 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g
4 ／ 火	ごはん 牛肉と厚揚げの卵とじ 味噌汁	ごはん／こんにやく (精粉)／三温糖／じゃ がいも	★和牛モモ(赤肉)／ ★厚揚げ★たまご ★米みそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／干ひじき(ス リッ釜、乾)／しらす 干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／だい こん／はくさい／キャ ベツ	牛乳 ひじきとじゃこのおにぎり☆	1食分 - 565 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 水	ごはん 鯉のパン粉焼き いんげんの胡麻和え すまし汁	ごはん★薄力粉★ パン粉(乾燥)★マヨ ネーズ(全卵型)★ ごま(いり)／上白糖 ／かたくり粉	まがれい／カットわか め★焼き竹輪★牛 乳★きな粉(大豆)	パセリ／キャベツ／に んじん／さやいんげん	牛乳 わらびもち ☆	1食分 - 546 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 木	五目ごはん 小松菜のり和え 味噌汁	ごはん／板こんにやく ／ごま油／上白糖★ 食パン(市販品)★ マヨネーズ(全卵型)	★油揚げ★鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／焼きの り★絹ごし豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)／ ★牛乳★ロースハム	にんじん／ごぼう／こ まつな／りょくとうも やし／玉葱／青ねぎ	牛乳 ハムトースト ☆	1食分 - 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 金	ナポリタン ツナサラダ おくらスープ	★スパゲッティ★有 塩バター★マヨネー ズ(全卵型)	★ベーコン／まぐろ缶 詰(油漬フレーク)★ 牛乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／キャベツ／ きゅうり／オクラ／え のきたけ／とうもろこ し	牛乳 満月ボン	1食分 - 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 土	鶏そぼろうどん 枝豆	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉ひき肉★ たまご★焼き抜きま まぼこ★牛乳	ほうれんそう／にんじ ん／えだまめ	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 504 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g
10 24 月	ごはん ピーマン春雨 スープ	ごはん／普通はるさめ (乾)／三温糖／ごま油 ／★有塩バター／上白 糖★薄力粉	★豚ひき肉★牛乳／ ★たまご	玉葱／青ピーマン／に んじん／チンゲンツァ イ	牛乳 にんじんクッキー ☆	1食分 - 532 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 火	ごはん 高野豆腐のえびあんかけ 味噌汁	ごはん／三温糖／かた くり粉	★凍り豆腐★鶏若鶏 肉モモ(皮なし)★米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳	さやいんげん／にんじ ん／玉葱／こまつな／ りょくとうもやし	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 528 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 水	ごはん ぶりの照り焼き なすびのおひたし 味噌汁	ごはん／三温糖★そ うめん・ひやむぎ(乾) ／★ごま(いり)／ じゃがいも／上白糖	ぶり★米みそ(淡色 辛みそ)／寒天	なす／にんじん／玉葱 ／温州蜜柑ストロベリー	オレンジゼリー ☆	1食分 - 479 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g
13 27 木	わかめご飯 夏野菜の蒸しおろし和え すまし汁	ごはん／白玉粉★薄 力粉／サラダ油	わかめ／しらす干し (微乾燥品)★鶏若鶏 肉モモ(皮付き)★は んぺん★牛乳★絹 ごし豆腐★プロセス チーズ★ウィンナー	にんじん／なす／玉葱 ／★だいずもやし／ほ んしめじ／えのきたけ ／西洋かぼちゃ／オク ラ／糸みつば／とうも ろこし	牛乳 ボンデケーキ ☆	1食分 - 516 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 金	フランスパン ベーコンときのこの ホワイトスープ グリーンピースサラダ	フランスパン／じゃが いも★有塩バター／ ★薄力粉★マヨネー ズ(全卵型)	★ベーコン★牛乳／ ★かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／えのきたけ／ グリーンピース／キャ ベツ／ぶどう	牛乳 ぶどう ☆	1食分 - 486 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)