

令和5年7月 献立表

3歳以上児

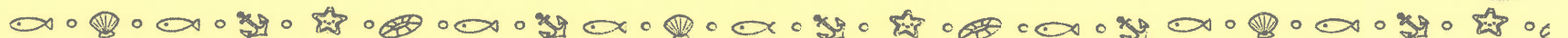
門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	コッペパン(ジャム) ころころスープ 牛乳 バナナ	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	コッペパン ジャム じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ	エネルギー: 568kcal タンパク: 16.5g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.1g	
2 日								
3 月	夏野菜カレー キャベツとえ 牛乳 スイカ	ドリンクヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかた かつお節 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 乳酸菌飲料 ビスケット	なす たまねぎ にんじん 青ピーマン かぼちゃ しょうが キャベツ すいか	エネルギー: 360kcal タンパク: 12.4g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.2g	
4 火	油淋鶏 青菜のお浸し 牛乳 オレンジ	ミルク寒天(★) クラッカー	鶏もも 牛乳	でん粉 車糖 ごま油 ざらめ糖 クラッカー	根深ねぎ ごまつな もやし てんぐさ なつみかん缶	エネルギー: 378kcal タンパク: 15.9g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 0.9g	
5 水	焼き魚 カラフルサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 ブルーベリーパン	べにざけ ベーコン 牛乳	じゃがいも マヨネーズ コッペパン ブルーベリー	きゅうり にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー: 401kcal タンパク: 20.2g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 0.5g	
6 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 菜めしらすおにぎり (★)	ぶたかた 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 しらす干し	車糖 油 じゃがいも 水稲穀粒	まこんぶ ごぼう にんじん 赤ピーマン 青ピーマン グレープフルーツ ごまつな	エネルギー: 378kcal タンパク: 16g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.1g	
7 金	焼きそば ウインナー 牛乳 バナナ	ジョア ビスケット	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん ごま ビスケット	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ バナナ	エネルギー: 455kcal タンパク: 18.1g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.3g	
8 土	ロールパン(スラッピー・ジャム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 スイカ	** 持ち帰り菓子 **	ぶたひき プロセスチーズ ベーコン 牛乳	ロールパン 油 ジャム 豆乳 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ すいか	エネルギー: 394kcal タンパク: 13.8g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.4g	保育参観
9 日								
10 月	青しその照り焼きチキン かぼちゃサラダ 中華スープ オレンジ	フルーツヨーグルト (★) ビスケット	鶏もも プロセスチーズ ヨーグルト	マヨネーズ ごま油 はるさめ ビスケット	しそ かぼちゃ きゅうり コーン缶 たら 乾燥わかめ みかん缶 もも缶 バナナ	エネルギー: 359kcal タンパク: 12.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 0.5g	
11 火	野菜の肉巻き キャベツサラダ 牛乳 グレープフルーツ	スポロン サラダせんべい 小魚	ぶたかた ロース 牛乳 かたचितいわし	車糖 米菓	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	エネルギー: 358kcal タンパク: 17.0g 脂質: 12.8g	食塩相当量: 1.2g	
12 水	さばの味噌煮 マセドアンサラダ 牛乳 スイカ	牛乳 フレンチトースト(★)	まさば みそ 牛乳 鶏卵	さつまいも マヨネーズ ごま 食パン ざらめ糖 無塩バター	しょうが にんじん コーン缶 きゅうり すいか	エネルギー: 450kcal タンパク: 20.9g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 0.8g	
13 木	麻婆豆腐 半月卵 牛乳 バナナ	ジョア 揚げせんべい	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵 牛乳	油 でん粉 米菓	根深ねぎ たら しょうが バナナ	エネルギー: 411kcal タンパク: 20.9g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 0.9g	
14 金	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 メロン	麦茶 鮭わかめおにぎり(★)	かつお節 鶏もも 焼き竹輪 牛乳 べにざけ	干しうどん でん粉 プレミックス粉 さつまいも 油 水稲穀粒	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ メロン 乾燥わかめ	エネルギー: 426kcal タンパク: 15.3g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1.2g	さくら組 サマー キャンプ
15 土	ロールパン(カレー・ジャム) オニオンスープ 牛乳 バナナ	リンゴジュース サラダせんべい	ぶたひき ナチュラルチーズ 牛乳	ロールパン オリーブ油 ジャム 米菓	たまねぎ にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー: 497kcal タンパク: 14.1g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.5g	さくら組 サマー キャンプ
16 日								
17 月								海の日
18 火	カツギョーザ 添え野菜 牛乳 オレンジ	ドリンクヨーグルト(★) ウエハース	ぶたかた ロース ぶたひき 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	薄力粉 油 パン粉 乳酸菌飲料 ウエハース	キャベツ 根深ねぎ たら トマト ブロッコリー パレンシアオレンジ	エネルギー: 393kcal タンパク: 16.6g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 0.4g	
19 水	さんまの蒲焼き 水菜サラダ 牛乳 スイカ	牛乳 エッグパン(★)	さんま 牛乳 鶏卵	でん粉 車糖 ごま油 ロールパン じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり ブラックマツメもやし コーン缶 すいか	エネルギー: 463kcal タンパク: 19.4g 脂質: 26g	食塩相当量: 1.1g	
20 木	肉じゃが スクランブルエッグ 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスコ	ぶたかた かつお節 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	じゃがいも しらすき 車糖 油 ビスケット	にんじん たまねぎ グリーンピース パレンシアオレンジ	エネルギー: 403kcal タンパク: 15.7g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 0.7g	
21 金	ナポリタン レバーのカレー揚げ 牛乳 メロン	アイス せんべい	ベーコン ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲッティ でん粉 油 ラクトアイス 米菓	たまねぎ にんじん 青ピーマン メロン	エネルギー: 439kcal タンパク: 17.5g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1g	さくら組 新潟遠足
22 土	食パン(甘バター) ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ	プリン 青のりせんべい	ベーコン だいた煮魚缶 牛乳	クリームパン じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん トマト にんにく グレープフルーツ	エネルギー: 514kcal タンパク: 17.3g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1.5g	
23 日								
24 月	鶏肉のオレンジ煮 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ バナナ	ソファール 動物ビスケット	鶏もも ぶたかた	有塩バター マヨネーズ しゅうまいの皮 ビスケット	ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい 根深ねぎ ごまつな バナナ	エネルギー: 359kcal タンパク: 16.2g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.5g	
25 火	ミートローフ コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ふかし芋(★)	ぶたひき肉 鶏むね 鶏卵 牛乳	パン粉 車糖 マヨネーズ じゃがいも	グリーンピース コーン缶 キャベツ にんじん きゅうり パレンシアオレンジ	エネルギー: 365kcal タンパク: 18.2g 脂質: 17g	食塩相当量: 0.6g	
26 水	白身魚のムニエル ごま和え 牛乳 メロン	牛乳 マヨネーズパン(★)	まだら 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	オリーブ油 薄力粉 ごま コッペパン マヨネーズ	ごまつな にんじん もやし メロン コーン缶 たまねぎ	エネルギー: 380kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.2g	
27 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	油 さつまいも 車糖 クラッカー	にんじん 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 389kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15g	食塩相当量: 1g	
28 金	冷やし中華 鶏肉のさつぱり煮 ブロッコリー 牛乳 スイカ	麦茶 米粉のチーズケーキ (★)	鶏卵 鶏もも 牛乳 クリーム ヨーグルト ナチュラルチーズ	中華めん ごま油 マヨネーズ ざらめ糖 上新粉	きゅうり トマト すいか ブロッコリー	エネルギー: 468kcal タンパク: 18.3g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.1g	
29 土	食パン(カツ・ジャム) 牛乳 バナナ	野菜生活 まがりせんべい	ぶたかた ロース 鶏卵 牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 油 ジャム 米菓	キャベツ バナナ	エネルギー: 546kcal タンパク: 19.8g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1g	
30 日								
31 月	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ	クリームあんみつ(★) せんべい	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ	じゃがいも 車糖 ラクトアイス こしあん 米菓	トマト缶 にんじん キャベツ コーン缶 グレープフルーツ てんぐさ バナナ	エネルギー: 410kcal タンパク: 17g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.2g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

※会津若松市産コシヒカリ米粉を使用した
「米粉のチーズケーキ」を提供します。
※夏野菜をたくさん使った献立です。
トマトは南郷産を使用する予定です。
※30日は土用の丑の日です。栄養価の高いものや
旬の野菜を食べて、身体に活力を取り入れましょう。

衛生面に注意しましょう。



令和5年7月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	麦茶 アスパラガス	コッペパン(ジャム) ころころスープ 牛乳 バナナ	ぶどうジュース ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	ビスケット コッペパン いちご じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく バナナ	エネルギー: 458kcal タンパク: 11.2g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 0.8g	
2 日									
3 月	リンゴジュース 醤油せんべい	夏野菜カレー キャベツ和え 牛乳 スイカ ご飯	ドリンクヨーグルト (★) 動物ビスケット	ぶたかた かつお節 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット	なす たまねぎ にんじん 青ピーマン かぼちゃ キャベツ すいか	エネルギー: 454kcal タンパク: 12.4g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1g	
4 火	ぶどうジュース ぱりんこ	油淋鶏 青菜のお浸し 玉ねぎ汁 オレンジ ご飯	ミルク寒天(★) クラッカー	鶏もも 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳	米菓 でん粉 油 車糖 ごま油 水稲穀粒 ざらめ糖 クラッカー	根深ねぎ こまつな もやし てんぐさ なつみかん缶	エネルギー: 439kcal タンパク: 14g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1g	
5 水	麦茶 ビスケット	焼き魚 カラフルサラダ なす汁 バナナ ご飯	牛乳 ブルーベリーパン	べにざけ ベーコン かつお節 みそ 牛乳	ビスケット じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 コッペパン ブルーベリー	きゅうり にんじん コーン缶 たまねぎ なす バナナ	エネルギー: 430kcal タンパク: 16.9g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 0.6g	
6 木	ゼリー	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ えのき汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 菜めしらすおにぎり (★)	ぶたかた 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ みそ 牛乳 しらす干し	ゼリー 車糖 油 じゃがいも 水稲穀粒	まこんぶ ごぼう たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン グレープフルーツ こまつな	エネルギー: 397kcal タンパク: 12.9g 脂質: 9.4g	食塩相当量: 1.3g	
7 金	リンゴジュース 星たべよ	焼きそば ウインナー 牛乳 バナナ ご飯	ジョア ビスケット	ぶたかた ウインナー 牛乳	米菓 蒸し中華めん ごま 油 水稲穀粒 ビスケット	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ バナナ	エネルギー: 507kcal タンパク: 16.6g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1g	
8 土	ぶどうジュース	ロールパン(スラッピー・ジャム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 スイカ	**持ち帰り菓子**	ぶたひき プロセスチーズ ベーコン 牛乳	ロールパン 油 ジャム 豆乳 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ すいか	エネルギー: 371kcal タンパク: 11.3g 脂質: 12g	食塩相当量: 1.1g	保育参観
9 日									
10 月	麦茶 醤油せんべい	青しその照り焼きチキン かぼちゃサラダ 中華スープ オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト (★) 動物ビスケット	鶏もも プロセスチーズ ヨーグルト	米菓 ごま油 はるさめ 水稲穀粒 ビスケット	しそ かぼちゃ きゅうり コーン缶 にら みかん缶 もも缶 バナナ	エネルギー: 407kcal タンパク: 12.1g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 0.6g	
11 火	ぶどうジュース チョイス	野菜の肉巻き キャベツサラダ なす汁 グレープフルーツ ご飯	スポロン 星たべよ	ぶたかたローズ かつお節 みそ	ビスケット 車糖 焼きふ 水稲穀粒 米菓	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ なす グレープフルーツ	エネルギー: 417kcal タンパク: 11.5g 脂質: 9.3g	食塩相当量: 0.8g	
12 水	ゼリー	さばの味噌煮 マセドアンサラダ すまし汁 スイカ ご飯	牛乳 フレンチトースト(★)	まさば みそ 牛乳 鶏卵	車糖 さつまい マヨネーズ ごま 水稲穀粒 食パン ざらめ糖 無塩バター	しょうが にんじん コーン缶 きゅうり 根深ねぎ すいか	エネルギー: 475kcal タンパク: 16.3g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.8g	
13 木	リンゴジュース ぱりんこ	麻婆豆腐 半月卵 豆豉汁 バナナ ご飯	ジョア 醤油せんべい	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵	米菓 油 でん粉 焼きふ 水稲穀粒	根深ねぎ にら しょうが こまつな たまねぎ バナナ	エネルギー: 446kcal タンパク: 19.2g 脂質: 7.8g	食塩相当量: 1g	
14 金	ぶどうジュース ビスケット	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 メロン	麦茶 鮭わかめおにぎり(★)	かつお節 鶏もも 焼き竹輪 牛乳 べにざけ	ビスケット 干しうどん でん粉 プレミックス粉 さつまいも 油 水稲穀粒	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ メロン 乾燥わかめ	エネルギー: 466kcal タンパク: 13.5g 脂質: 10.6g	食塩相当量: 1.2g	さくら組 サマー キャンプ
15 土	麦茶 アスパラガス	ロールパン(カレー・ジャム) オニオンスープ 牛乳 バナナ	リンゴジュース 星たべよ	ぶたひき ナチュラルチーズ 牛乳	ビスケット ロールパン オリーブ油 ジャム 米菓	たまねぎ にんじん コーン缶 バナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 12.3g 脂質: 13.8g	食塩相当量: 1.3g	さくら組 サマー キャンプ
16 日									
17 月									海の日
18 火	麦茶 クラッカー	カツギョーザ 添え野菜 たまねぎ汁 オレンジ ご飯	ドリンクヨーグルト (★) せんべい	ぶたかたローズ ぶたひき 鶏卵 みそ ヨーグルト 牛乳	クラッカー 薄力粉油 パン粉 水稲穀粒 乳酸菌飲料 米菓	キャベツ 根深ねぎ にら トマト ブロッコリー さやいんげん	エネルギー: 399kcal タンパク: 13.5g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.8g	
19 水	リンゴジュース 醤油せんべい	さんまの蒲焼き 水菜サラダ えのき汁 スイカ ご飯	牛乳 エッグパン(★)	さんま みそ 牛乳 鶏卵	米菓 ごま油 水稲穀粒 ロールパン じゃがいも マヨネーズ	きゅうり もやし コーン缶 みずな えのきたけ わかめ すいか	エネルギー: 477kcal タンパク: 15.7g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.2g	
20 木	麦茶 バナナ	肉じゃが スクランブルエッグ なす汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスコ	ぶたかた かつお節 鶏卵 プロセスチーズ みそ 牛乳	じゃがいも しらすき 車糖 油 焼きふ 水稲穀粒 ビスケット	バナナ にんじん たまねぎ グリーンピース なす バレンシアオレンジ	エネルギー: 430kcal タンパク: 13.5g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 0.8g	
21 金	ゼリー	ナポリタン レバーのカレー揚げ 牛乳 メロン ご飯	アイス せんべい	ベーコン ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	ゼリー スパゲッティ でん粉 油 水稲穀粒 ラクトアイス 米菓	たまねぎ にんじん 青ピーマン メロン	エネルギー: 470kcal タンパク: 15.7g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 新潟遠足
22 土	麦茶 アスパラガス	食パン(甘バター) ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ	プリン 青のりせんべい	ベーコン だいず水煮魚 牛乳	ビスケット クリームパン じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶 グレープフルーツ	エネルギー: 442kcal タンパク: 12.7g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.3g	
23 日									
24 月	麦茶 クラッカー	鶏肉のオレンジ煮 ブロッコリーサラダ ワンタンスープ バナナ ご飯	ヨーグルト 動物ビスケット	鶏もも ぶたかた	クラッカー 有塩バター マヨネーズ しゅうまいの皮 水稲穀粒 ビスケット	ブロッコリー きゅうり はくさい こまつな バナナ	エネルギー: 405kcal タンパク: 14.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 0.8g	
25 火	ぶどうジュース ぱりんこ	ミートローフ コールスローサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳 ふかし芋(★)	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 みそ 牛乳	米菓 パン粉 車糖 マヨネーズ 水稲穀粒 じゃがいも	コーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ わかめ バレンシアオレンジ	エネルギー: 426kcal タンパク: 15.4g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.2g	
26 水	麦茶 ビスケット	白身魚のムニエル ごま和え 絹さや汁 メロン ご飯	牛乳 マヨネーズパン(★)	まだら みそ かつお節 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	ビスケット オリーブ油 薄力粉 ごま 水稲穀粒 コッペパン マヨネーズ	こまつな にんじん もやし さやえんどう たまねぎ メロン コーン缶	エネルギー: 397kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1.1g	
27 木	リンゴジュース 醤油せんべい	五目納豆 さつまいの甘煮 豆豉汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 クラッカー	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 みそ 牛乳	米菓 油 さつまいも 車糖 焼きふ クラッカー	にんじん 根深ねぎ こまつな たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 474kcal タンパク: 15.7g 脂質: 10.4g	食塩相当量: 1.1g	
28 金	ぶどうジュース 星たべよ	冷やしうどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリー 牛乳 スイカ	麦茶 米粉のチーズケーキ (★)	鶏卵 鶏もも 牛乳 クリーム ヨーグルト ナチュラルチーズ	米菓 ごま油 マヨネーズ ざらめ糖 上新粉	きゅうり トマト すいか ブロッコリー	エネルギー: 335kcal タンパク: 12.9g 脂質: 9.0g	食塩相当量: 1.3g	
29 土	麦茶 アスパラガス	食パン(ジャム) ロースカツ キャベツ 牛乳 バナナ	野菜生活 醤油せんべい	ぶたかたローズ 鶏卵 牛乳	ビスケット 食パン 薄力粉 パン粉 油 ジャム 米菓	キャベツ バナナ	エネルギー: 443kcal タンパク: 14g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 0.6g	
30 日									
31 月	麦茶 ぱりんこ	トマトシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 グレープフルーツ ご飯	クリームあんみつ(★)	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	米菓 じゃがいも 車糖 水稲穀粒 ラクトアイス	トマト缶 キャベツ コーン缶 グレープフルーツ てんぐさ バナナ みかん	エネルギー: 418kcal タンパク: 14.9g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 0.9g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

衛生面に注意しましょう。

※会津若松市産コシヒカリ米を使用した
「米粉のチーズケーキ」を提供します。
※夏野菜をたくさん使った献立です。
トマトは南郷産を使用する予定です。
※30日は土用の丑の日です。栄養価の高いものや
旬の野菜を食べて、身体に活力を取り入れましょう。

