



令和5年7月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
3月	ご飯 ささみかつ ひじきとじゃが芋の煮物 三色ナムル 味噌汁(しめじ、大根) 牛乳	○お野菜せんべい ◎たまごサンド	エネルギー 569kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.1g 炭水化物 82.4g 塩分 1.9g	18日 火	ご飯 メンチカツ 切り干し大根の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.3g 炭水化物 74.1g 塩分 1.6g
4日 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 厚揚げとナスみそ炒め ほうれん草とにんじんごま和え 味噌汁(もやし、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎マスカットゼリー	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.8g 炭水化物 66.5g 塩分 1.3g	19日 水	玄米ご飯 シルバーの煮つけ かぼちゃサラダ もやしとピーマン炒め 味噌汁(大根、厚揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎オレンジゼリー	エネルギー 503kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.3g 炭水化物 79.9g 塩分 1.5g
5日 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○ほしたべよ ◎きな粉トースト	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.7g 炭水化物 80.5g 塩分 1.4g	20日 木	玄米ご飯 三色そばろ丼 花野菜かにかま和え けんちん汁(味噌) 牛乳	○マンナビスケット ◎ピザトースト	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.5g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g
6日 木	玄米ご飯 たらの煮つけ 卵と野菜炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 507kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.3g 炭水化物 80.0g 塩分 1.8g	21日 金	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草とウインナーのソテー フルーツヨーグルト ミネストローネ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.6g 炭水化物 74.9g 塩分 1.4g
7日 金	七夕お星さまそうめん ウインナーとパプリカ炒め ほしボテ お誕生日ケーキ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎キャロット蒸しパン	エネルギー 637kcal たんぱく質 21.2g 脂質 24.4g 炭水化物 89.9g 塩分 1.8g	24日 月	ご飯 白身魚フライ にんじんとピーマンのきんぴら きゅうりのさしみ和え 味噌汁(夕顔、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎にんじん米粉ケーキ	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.8g 炭水化物 90.1g 塩分 1.3g
10日 月	玄米ご飯 コーンコロッケ さつま揚げと野菜の煮物 ピーマンちくわカレー炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎チーズトースト	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.9g 炭水化物 93.7g 塩分 1.9g	25日 火	玄米ご飯 肉豆腐 彩りサラダ バナナ 中華スープ(水菜、卵) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 549kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.3g 炭水化物 87.6g 塩分 1.4g
11日 火	バターロール 切り干し大根のオムレツ じゃが芋とモロッコいんげんのソテー お楽しみゼリー コンソメスープ(キャベツ、ベーコン) 牛乳	○たべっこ動物 ◎お好み焼き(豆腐)	エネルギー 521kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.3g 炭水化物 75.9g 塩分 1.8g	26日 水	玄米ご飯 さば塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 トマトの和え物 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○ほしたべよ ◎牛乳寒天	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.1g 塩分 1.4g
12日 水	醤油ラーメン ウインナーと野菜炒め しゅうまい ずしか 牛乳	○ほしたべよ ◎キャラメルプリン	エネルギー 505kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.1g 炭水化物 75.2g 塩分 1.9g	27日 木	玄米ご飯 おこしまびんば フルーツ杏仁 わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○マンナビスケット ◎ホットケーキ	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.4g 炭水化物 87.7g 塩分 1.8g
13日 木	お弁当	○マンナ ◎今川焼(カスタード)		28日 金	キャロットパン チキンのトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 青のりボテ 豆乳スープ(もやし、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.5g 炭水化物 79.6g 塩分 1.7g
14日 金	玄米ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーと卵のサラダ 茹でとうもろこし 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 592kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g 炭水化物 91.0g 塩分 1.4g	31日 月	ご飯 ひき肉コロッケ ウインナーブロッコリー炒め 人参しりしり 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎そうめん	エネルギー 565kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.2g 炭水化物 87.2g 塩分 1.9g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。