

2023



## 7月の献立



とろぽろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	469kcal 20.0g
3	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから 人参 さつま芋 カーネルコーン 豚肉 焼き麩 パイン カレーパウダー	牛乳 メロンパン	520kcal 18.0g
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	444kcal 17.0g
5	水	牛乳 せんべい	ハヤシライス バナナ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 バナナ	牛乳 ツナのおやき風	516kcal 18.0g
6	木	お茶 ビスケット	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	500kcal 20.0g
7	金	牛乳 せんべい	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとワカメのマヨサラダ メロン <イベント給食>	ソーメン オクラ トマト ツナフレーク 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし メロン 卵 カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	475kcal 19.0g
8	土	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	419kcal 16.0g
10	月	お茶 せんべい	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉つきうどん	518kcal 22.0g
11	火	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	472kcal 19.0g
12	水	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	499kcal 19.0g
13	木	牛乳 ビスケット	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	407kcal 15.0g
14	金	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	486kcal 20.0g
15	土	牛乳 ビスケット	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	469kcal 20.0g
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のとろみ煮 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 カットワカメ みかん インゲン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	451kcal 17.0g
19	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス オレンジ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	519kcal 18.0g
20	木	お茶 せんべい	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	500kcal 20.0g
21	金	牛乳 ビスケット	盛岡名物じゃじゃ麺風 すまし汁 パナナ お豆腐と夏野菜のサラダ <イベント給食>	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	476kcal 18.0g
22	土	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	424kcal 16.0g
24	月	お茶 ビスケット	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉つきうどん	509kcal 22.0g
25	火	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	470kcal 20.0g
26	水	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	505kcal 19.0g
27	木	牛乳 せんべい	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	404kcal 15.0g
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	489kcal 20.0g
29	土	牛乳 せんべい	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	474kcal 20.0g
31	月	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから さつま芋 カーネルコーン 豚肉 人参 焼き麩 パイン カレーパウダー	牛乳 メロンパン	511kcal 18.0g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2023



## 7月の献立



とろポポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
3	月	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから 人参 さつま芋 カーネルコーン 豚肉 焼き麩 パイン カレーパウダー	牛乳 メロンパン	627kcal 22.0g
4	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のトロみ煮 オレンジ	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 万能ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	526kcal 19.6g
5	水	ハヤシライス パナナ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 パナナ	牛乳 ツナのおやき風	626kcal 21.2g
6	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いらり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	644kcal 24.3g
7	金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとワカメのマヨサラダ メロン <イベント給食>	ソーメン 卵 オクラ トマト ツナフレーク 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし メロン カットワカメ	牛乳 ピラフおにぎり	572kcal 22.5g
8	土	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	504kcal 19.5g
10	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	666kcal 26.8g
11	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	560kcal 23.5g
12	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	604kcal 23.3g
13	木	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	523kcal 20.2g
14	金	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	587kcal 24.1g
15	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
18	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁 かぼちゃと鶏肉のトロみ煮 みかん	米 鮭 玉ねぎ 人参 鶏肉 かぼちゃ 豆腐 カットワカメ みかん インゲン	牛乳 白桃寒天 鉄カルシウムウエハース	535kcal 19.8g
19	水	ハヤシライス オレンジ キャベツと人参のサラダ	米 豚肉 玉ねぎ カットトマト ハヤシルー パセリ キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ツナのおやき風	622kcal 20.2g
20	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ ヨーグルト	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 グリンピース 白菜 かぼちゃ いらり胡麻 えのき茸 ヨーグルト	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	644kcal 24.5g
21	金	盛岡名物じゃじゃ麺風 すまし汁 パナナ お豆腐と夏野菜のサラダ <イベント給食>	うどん 鶏肉 玉ねぎ きゅうり 豆腐 オクラ トマト もやし カットワカメ パナナ	牛乳 ピラフおにぎり	565kcal 21.4g
22	土	鉄分強化ふりかけご飯 みそ汁 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮	米 ふりかけ 玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 白菜 油揚げ 大根 長ねぎ 豚肉	牛乳 いももち 黄桃	504kcal 19.5g
24	月	夏野菜カレー お豆腐サラダ パイン	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ なす きゅうり カットトマト 豆乳 カレールー 豆腐 人参 パイン	牛乳 冷やし肉きつねうどん	666kcal 26.8g
25	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 ヨーグルト	米 白糸タラ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 さつま芋 カットワカメ ヨーグルト 卵	牛乳 肉まん風	560kcal 23.5g
26	水	スパゲティミートソース ポテトサラダ スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 きゅうり もやし 人参	牛乳 とうもろこし チーズ入りふりかけおにぎり	604kcal 23.3g
27	木	ご飯 大根の炒め煮 みそ汁 玉子と鶏ささみのバター醤油炒め オレンジ	米 鶏肉 卵 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 大根 人参 花麩 なめこ オレンジ	牛乳 さつま芋ようかん	523kcal 20.2g
28	金	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 白桃	米 カラスカレイ 人参 豚肉 白菜 長ねぎ カーネルコーン じゃが芋 白桃	牛乳 手作りきな粉プリン	587kcal 24.1g
29	土	納豆ご飯 焼き鳥風ソテー キャベツの玉子サラダ すまし汁	米 納豆 鶏肉 キャベツ 卵 玉ねぎ ソーメン 人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 おこめリング	570kcal 23.6g
31	月	鉄分強化ふりかけご飯 炒りおから 助宗タラのカレー風味揚げ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ ほうれん草 おから さつま芋 カーネルコーン 豚肉 人参 焼き麩 パイン カレーパウダー	牛乳 メロンパン	627kcal 22.0g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。