

令和5年7月の給食予定献立表 (未満児食用)

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

| 日 | 曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他 (調味料等) | エネルギー たんぱく質 脂質 | | | |
|--------------|--------------|-----------------|--------------|------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------------|--------------------|------------------|----------|
| | | | | からだを作る | エネルギーになる | からだの調子を整える | | | | | |
| 1 | 月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | | | | |
| | | | 白身魚のコーンマヨネーズ | たら | マヨネーズ コーン | 玉葱 | | | 282 kcal | | |
| | | | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | キャベツ 人参 胡瓜 レモン | 塩 | | 14.2 g | | |
| おやつ | | | 豆腐とえのきのみそ汁 | 豆腐 味噌 わかめ | | えのき 青葱 | | 7.2 g | | | |
| | | | ブルーチェ | 牛乳 | | | ブルーチェの素 | | 35 kcal | | |
| | | | 2 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | りんごジュース | | | |
| ごはん | | 胚芽米 | | | | | | | | | |
| 肉じゃが | 豚肉 | 油 じゃが芋 砂糖 | | | | 玉葱 人参 蒟蒻 いんげん | 醤油 | | 301 kcal | | |
| 大根のみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | | | | 大根 人参 | | | 8.4 g | | |
| おやつ | | | オレンジ | | | オレンジ | | 5.2 g | | | |
| | | | かぼちゃ蒸しパン | バター 牛乳 チーズ | ホットケーキミックス 砂糖 | 南瓜 | | | 130 kcal | | |
| | | | 3 | 水 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | |
| ごはん | | 胚芽米 | | | | | | | | | |
| 若鶏のから揚げ | 鶏肉 | 片栗粉 油 | | | | 生姜 | 酒 醤油 | | 367 kcal | | |
| 野菜サラダ | | マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま | | | | 胡瓜 レタス トマト | そばつゆ | | 14.4 g | | |
| おやつ | | | すいか | | | すいか | | 13.4 g | | | |
| | | | 水ようかん | | | | 水ようかんの素 | | 102 kcal | | |
| | | | 4 | 木 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 人参ブレッド | | 人参ブレッド | | | | | | | | | |
| ポトフ | 鶏肉 ウィナー ベーコン | じゃが芋 | | | | 玉葱 人参 キャベツ | コンソメ 塩 醤油 | | 288 kcal | | |
| コーンサラダ | | コーン マヨネーズ | | | | キャベツ レタス 胡瓜 | | | 11.0 g | | |
| おやつ | | | バナナ | | | バナナ | | 9.5 g | | | |
| | | | お麩ラスク | バター | 麩 砂糖 | | | | 38 kcal | | |
| | | | 5 | 金 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | |
| 冷やしソーメン | ハム 卵 | 素麺 | | | | 人参 胡瓜 | そばつゆ | | 308 kcal | | |
| 星のコロッケ | | | | | | | 星のコロッケ | | 7.9 g | | |
| 七タゼリー | | | | | | | 七タゼリー | | 8.2 g | | |
| おやつ | | | きつねにぎり | 油揚げ | 胚芽米 ごま 砂糖 | | 醤油 | 146 kcal | | | |
| | | | 6 | 土 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | | | | ウィンナーと野菜の炒め物 | ウィンナー 卵 | 油 片栗粉 | 生姜 ピーマン 玉葱 人参 キャベツ | 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう | |
| 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 味噌 わかめ | | | | | | | | 8.7 g | | |
| バナナ | | | | | | バナナ | | | 8.4 g | | |
| おやつ | | | 豆乳プリンタルト | | | | 豆乳プリンタルト | 100 kcal | | | |
| | | | 8 | 月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | | | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| 麻婆豆腐(ケチャップ味) | 豆腐 豚肉 赤味噌 | 油 砂糖 片栗粉 | | | | 生姜 にんにく 椎茸 人参 太葱 青葱 | 醤油 酒 ケチャップ | | 304 kcal | | |
| たたき胡瓜 | | ごま油 | | | | 胡瓜 | 塩 砂糖 醤油 酢 | | 6.5 g | | |
| おやつ | | | パイン缶 | | | パイン缶 | | 6.1 g | | | |
| | | | りんごゼリー | | りんごジュース | | ゼリーの素 | | 51 kcal | | |
| | | | 9 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | りんごジュース | | | |
| とうもろこしごはん | | コーン 胚芽米 | | | | | 塩 | | | | |
| 冬瓜と鶏肉の煮物 | 鶏肉 | 片栗粉 砂糖 | | | | 冬瓜 椎茸 人参 | 醤油 | | 244 kcal | | |
| 野菜のみそ汁 | 味噌 | | | | | 玉葱 キャベツ 小松菜 | | | 9.1 g | | |
| おやつ | | | バナナ | | | バナナ | | 2.5 g | | | |
| | | | しらすチーズトースト | しらす チーズ | 食パン | | | | 96 kcal | | |
| | | | 10 | 水 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | |
| ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米 油 | | | | 玉葱 人参 セロリ グリンピース | 塩 こしょう コンソメ | | 371 kcal | | |
| マカロニサラダ | ハム | マカロニ マヨネーズ コーン | | | | 人参 胡瓜 | ハヤシライス デミグラス缶 | | 9.8 g | | |
| ぶどう | | | | | | ぶどう | | | 12.2 g | | |
| おやつ | | | オレンジゼリー | | オレンジジュース | | ゼリーの素 | 50 kcal | | | |
| | | | 11 | 木 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | | | | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| ツナ入りかに玉風 | ツナ 卵 | 砂糖 片栗粉 | | | | グリンピース 人参 | 醤油 コンソメ | | 373 kcal | | |
| 春雨サラダ | ハム | 春雨 砂糖 ごま油 | | | | 胡瓜 | 醤油 酢 | | 14.7 g | | |
| おやつ | | | 青梗菜ときのこのスープ | | ごま油 | チンゲン菜 しめじ | 鶏ガラ 塩 | 15.8 g | | | |
| | | | 牛乳羹 | 牛乳 | 砂糖 | みかん缶 | アガー | | 43 kcal | | |
| | | | 12 | 金 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | |
| バターロール | | バターロール | | | | | トマトピューレ | | | | |
| 茄子とトマトのイタリア風 | ベーコン チーズ | 油 | | | | 茄子 玉葱 トマト | コンソメ ケチャップ | | 293 kcal | | |
| 彩り野菜スープ | | じゃが芋 コーン | | | | 人参 玉葱 パセリ | コンソメ 塩 | | 12.5 g | | |
| おやつ | | | オレンジ | | | オレンジ | | 9.5 g | | | |
| | | | わかめにぎり | | 胚芽米 | | わかめの素 | | 108 kcal | | |
| | | | 13 | 土 | 昼食 | 若鶏の照焼丼 | 鶏肉 海苔 卵 | 胚芽米 油 | 生姜 ニンニク | 醤油 酒 みりん | 280 kcal |
| 五目みそ汁 | 豆腐 味噌 | じゃが芋 | | | | 人参 椎茸 青葱 | | | 14.7 g | | |
| みかん缶 | | | | | | みかん缶 | | | 5.6 g | | |
| メープルマフィン | | | | | | | メープルマフィン | | 100 kcal | | |
| 16 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | りんごジュース | | | | | | |
| | | | 豆乳担々麺 | 豆乳 豚肉 味噌 | 中華麺 油 ごま ごま油 | 太葱 筍 生姜 チンゲン菜 | | | 363 kcal | | |
| | | | 棒棒鶏 | 鶏肉 | マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま | 胡瓜 レタス トマト | そばつゆ | | 16.3 g | | |
| | | | バナナ | | | バナナ | | | 19.4 g | | |
| おやつ | | | 枝豆にぎり | | 胚芽米 | | 枝豆ふりかけ | 112 kcal | | | |

| 日 | 曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他 (調味料等) | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|-----|----|--------------|-------------|---------------|------------------|----------------------|----------------|---|
| | | | | からだを作る | エネルギーになる | からだの調子を整える | | |
| 17 | 水 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | 288 kcal 12.2 g 10.4 g 95 kcal |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | 挽肉の味噌風味焼き | 豚肉 卵 味噌 | パン粉 ごま油 | 玉葱 | 醤油 | |
| | | | トマトとわかめのサラダ | 鰹節 わかめ | 砂糖 オリーブオイル | トマト | 塩 醤油 酢 | |
| おやつ | | にらたまご汁 | 卵 | 片栗粉 | にら | 醤油 塩 | | |
| | | きなこトースト | きな粉 バター | 食パン 砂糖 | | | | |
| 18 | 木 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 393 kcal 10.3 g 12.4 g 97 kcal |
| | | | 夏野菜カレーライス | 豚肉 スキムミルク | 胚芽米 油 コーン | にんにく 玉葱 人参 南瓜 茄子 トマト | コンソメ | |
| | | | スパゲティサラダ | ハム | パスタ マヨネーズ | 人参 胡瓜 | カレーフレーク チャツネ | |
| | | | ぶどう | | | ぶどう | | |
| おやつ | | カスタードプリン | 牛乳 | | | プリン | プリンの素 | |
| | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | 282 kcal 15.3 g 8.6 g 114 kcal |
| | | | ミニ食パン | | ミニ食パン | | ケチャップ | |
| | | | 鶏肉のトマトソース焼き | 鶏肉 | じゃが芋 砂糖 | 玉葱 人参 トマト缶 | コンソメ 塩 | |
| | | | グリーンマヨサラダ | | マヨネーズ コーン | キャベツ 胡瓜 ブロッコリー | | |
| おやつ | | オニオンスープ | | | 玉葱 人参 | コンソメ 塩 | | |
| | | おかかにごり | 鰹節 | 胚芽米 | | 醤油 | | |
| 22 | 月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 297 kcal 12.5 g 7.4 g |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | 片栗粉 油 砂糖 | レモン | 酒 醤油 塩 | |
| | | | キャベツのおひたし | ハム 鰹節 | 砂糖 | キャベツ 人参 | 醤油 | |
| おやつ | | みそ汁 | 味噌 | 麩 | 玉葱 小松菜 | | | |
| | | | | | | | | |
| 23 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | りんごジュース | | | 351 kcal 12.5 g 11.8 g 110 kcal |
| | | | ミートスパゲティ | 豚肉 | パスタ 油 | 人参 椎茸 玉葱 グリンピース | 塩 ケチャップ スキムミルク | |
| | | | 野菜スープ | | コーン | 人参 玉葱 キャベツ | コンソメ 塩 | |
| | | | みかん缶 | | | みかん缶 | | |
| おやつ | | 梅じそにごり | | 胚芽米 | | 梅じその素 | | |
| | | | | | | | | |
| 24 | 水 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | 369 kcal 12.7 g 12.9 g 68 kcal |
| | | | かば焼き丼 | カレイ 卵 | 胚芽米 小麦粉 油 砂糖 ごま | | 醤油 酒 みりん | |
| | | | もやしの胡麻和え | | ごま 砂糖 | もやし 胡瓜 | 醤油 | |
| | | | 青菜と豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | ほうれん草 | 醤油 塩 | |
| おやつ | | フルーツポンチ | | | バナナ みかん缶 黄桃缶 キウイ | | | |
| | | | | | | | | |
| 25 | 木 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 312 kcal 13.2 g 7.5 g 144 kcal 120 kcal |
| | | | 中華丼 | 豚肉 蒲鉾 | 胚芽米 油 砂糖 片栗粉 | 玉葱 人参 椎茸 筍 白菜 | 鶏ガラ 醤油 | |
| | | | 中華風和え物 | ハム | 砂糖 ごま油 | キャベツ 胡瓜 ブロッコリー | 醤油 酢 | |
| | | | 黄桃缶 | | | 黄桃缶 | | |
| おやつ | | サイコロラスク(うさぎ) | バター 油 | 食パン 砂糖 | | | | |
| | | ジャムサンド(りす) | | 食パン | | ジャム | | |
| 26 | 金 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | 352 kcal 15.3 g 12.6 g 126 kcal |
| | | | バターロール | | バターロール | | | |
| | | | ミートローフ | 豚肉 卵 味噌 | コーン パン粉 砂糖 | 玉葱 人参 グリンピース | ケチャップ ウスターソース | |
| | | | ほうれん草のスープ | ベーコン | | ほうれん草 人参 | コンソメ 塩 醤油 | |
| おやつ | | すいか | | | すいか | | | |
| | | たぬきにごり | 青のり | 胚芽米 天かす | | そばつゆ | | |
| 27 | 土 | 10時 昼食 | そぼろ丼 | 卵 鶏肉 | 胚芽米 砂糖 | 生姜 | 醤油 | 273 kcal 8.8 g 3.8 g 100 kcal |
| | | | 油揚げと青菜のみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | 小松菜 | | |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | | スイーツポテト | | | | スイーツポテト | |
| 29 | 月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 261 kcal 13.2 g 5.6 g 108 kcal |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | 煮魚 | 鱈 | 砂糖 | 生姜 | 醤油 酒 みりん | |
| | | | 野菜の胡麻和え | 油揚げ | ごま 砂糖 | もやし ほうれん草 人参 | 醤油 | |
| おやつ | | しめじとキャベツのみそ汁 | 味噌 | | しめじ キャベツ 青葱 | | | |
| | | 黒糖蒸しパン | バター 牛乳 | ホットケーキミックス 黒糖 | | | | |
| 30 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | りんごジュース | | | 284 kcal 7.5 g 5.1 g 117 kcal |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | ひじきとツナの煮物 | ひじき ツナ 油揚げ | 砂糖 | 玉葱 人参 | 醤油 | |
| | | | 三色みそ汁 | 味噌 じゃが芋 | | 人参 小松菜 | | |
| おやつ | | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | 砂糖 | みかん缶 パイン缶 バナナ | | | |
| | | スマイルポテト(うさぎ) | | | | スマイルポテト | | |
| 31 | 水 | 10時 昼食 | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | | 318 kcal 8.4 g 7.4 g 130 kcal |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | 五目きんぴら | 牛肉 | じゃが芋 油 | ごぼう 人参 生姜 蒟蒻 いんげん | 醤油 みりん | |
| | | | わかめのみそ汁 | わかめ 味噌 | 麩 | 玉葱 青葱 | | |
| おやつ | | 黄桃缶 | | | 黄桃缶 | | | |
| | | マフィン | 牛乳 バター | ホットケーキミックス 砂糖 | | | | |