

## 2023年7月 幼児食



## こぐま保育園

日	曜	昼食	午後食	赤：体をつくるもと	黄：熱と力になるもの	緑：体の調子を整える	栄養価
3・31	月	ご飯 豆腐の松風焼き つる紫のごま和え 具沢山みそ汁	五平餅 ぬか漬け 牛乳 フルーツ	豆腐、豚肉、鶏肉 みそ、かつ節 ゴマ、牛乳	胚芽米	玉ねぎ、つる紫 大根、にんじん、きのこ	440 カロリー
4・18	火	ご飯 シューマイ ニラもやしナムル かぼちゃみそ汁	納豆オクラごはん ぬか漬け 麩すまし汁 フルーツ	豚肉、鶏肉 豆腐、麦みそ かつ節、小麦粉 納豆、麩	胚芽米	たまねぎ、シイタケ ニラ、もやし、オクラ かぼちゃ	452 カロリー
5・19	水	ご飯 魚の昆布蒸し きんぴらごぼう キャベツきのこみそ汁	梅味噌ごはん 枝豆 牛乳 フルーツ	魚、昆布 麦みそ、かつ節 牛乳	胚芽米	キャベツ、きのこ にんじん、ごぼう 青菜、枝豆	463 カロリー
6・20	木	ご飯 魚のムニエル コールスロー 玉ねぎみそ汁	ジャージャー麺 ピクルス フルーツ	魚、麦みそ、 かつ節、豚ひき肉、 小麦粉	胚芽米 さつま芋	キャベツ、キュウリ とうもろこし、玉ねぎ 赤ピーマン、セロリ にんじん	449 カロリー
7・21	金	ご飯 魚野菜あん ワカメ煮とオクラ 青菜さつま芋みそ汁	りんごケーキ 牛乳 フルーツ	魚、ワカメ かつ節、麦みそ 小麦粉、牛乳	胚芽米 さつま芋	玉ねぎ、赤ピーマン きのこ、オクラ、青菜	466 カロリー
8.22	土	ご飯 肉じゃが 青菜のおかか海苔和え きのこ豆腐みそ汁	チキントマトご飯、 フルーツ	豚ひき肉、かつ節 のり、麦みそ とり肉	胚芽米、 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、 青菜、きのこ、トマト	468 カロリー
10.24	月	ご飯 塩こうじ豚のニラ和え 切り干し大根の煮物 じゃが芋味噌汁	納豆青菜ごはん ぬか漬け 麩すまし汁 フルーツ	豚肉、納豆 かつ節、麦みそ 麩	胚芽米、 じゃが芋	ニラ、にんじん 切り干し大根、青菜	438 カロリー
11.25	火	ご飯 魚とポテトの重ね焼き ナス味噌炒め 具沢山みそ汁	かぼちゃぱりん トースト フルーツ	魚、牛乳 かつ節、麦みそ 小麦粉、きな粉	胚芽米	ナス、大根、にんじん きのこ、かぼちゃ	444 カロリー
12・26	水	ご飯 大根と魚の煮つけ 豆腐のねばねばかけ キャベツみそ汁	きな粉マカロニ 枝豆 牛乳 フルーツ	魚、かつ節 麦みそ、豆腐 牛乳、小麦粉	胚芽米	大根、モロヘイヤ オクラ、キャベツ 枝豆	479 カロリー
13・27	木	ご飯 タンドリーチキン コールスロー ナスきのこみそ汁	じゃこ青のりご飯 麩すまし汁 ぬか漬け フルーツ	鶏肉、ヨーグルト かつ節、麦みそ	胚芽米	ナス、きのこ トウモロコシ キャベツ、きゅうり	443 カロリー
14・28	金	鮭ゆかりご飯 春雨サラダ 枝豆 大根みそ汁	ソーメンチャンプル ぬか漬け 牛乳 フルーツ	魚、麦みそ、かつ 節、ハム、牛乳、 小麦粉、ツナ	胚芽米、	キュウリ、にんじん 枝豆、大根 玉ねぎ、赤ピーマン	438 カロリー
1.15・ 29	土	ご飯 豚豆腐煮 かぼちゃ煮 キャベツと青菜みそ汁	梅味噌にぎり 麩すまし汁 ぬか漬け フルーツ	豆腐、豚ひき肉 しらす、麩、かつ 節、麦みそ	胚芽米	ねぎ、ニラ、 かぼちゃ、青菜 キャベツ	450 カロリー