

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳以上児

期間：令和5年07月01日(土)～令和5年07月31日(月)

		昼食	間食(午後)	1人当たり エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
1	土	キャベツそうめん・塩肉じゃが	鉄分クッキー・牛乳	481 17.6 17.2	—
3	月	ご飯・炒り豆腐・豚汁	マカロニきな粉・牛乳	569 24.7 17.5	菓子
4	火	ご飯・ハンバーグ ブロッコリー・野菜スープ	焼きうどん・茶	527 23.6 15.4	マカロニ炒め
5	水	ご飯・マーボーなす・にんじんスープ	豆腐ドーナツ・牛乳	632 18.3 23.8	ヨーグルト
6	木	ご飯・ポークチャップ・味噌汁	ヨーグルト	438 19.6 11.0	おにぎり
7	金	ご飯・魚のホイル焼き・そうめん汁	七夕ゼリー	449 22.9 9.7	菓子
8	土	カレーライス・シルバーサラダ	菓子	591 10.4 22.0	—
10	月	冷やし中華・切り干し大根の煮付け	おにぎり・茶	542 20.5 13.3	パンケーキ
11	火	ご飯・ブルコギ風炒め・わかめスープ	レーズンスコーン・牛乳	593 24.9 16.7	菓子
12	水	ご飯・豚レバーのかりんあげ ゆかり和え・すまし汁	フルーツヨーグルト和え	447 17.0 10.4	ふかし芋
13	木	ご飯・鶏のケチャップ煮・味噌汁	バナナ・菓子・牛乳	540 23.5 12.5	マカロニ ココア
14	金	三色ごはん・春雨の酢の物・すまし汁	小魚大豆・牛乳	619 30.7 18.2	菓子
15	土	《ふれあいまつり》			
17	月	海の日			
18	火	ご飯・肉じゃが・味噌汁	二色サンド・牛乳	625 22.6 17.3	マカロニ きな粉
19	水	ご飯・夏野菜カレー コーンとわかめのサラダ	すいか・菓子・牛乳	596 21.4 17.9	ピラフ
20	木	ご飯・鶏肉と厚揚げの炒め物・けんちん汁	フルーツムースケーキ 茶	559 22.9 22.4	菓子
21	金	サラダうどん・炒め煮	チーズじゃこおにぎり 牛乳	631 25.8 16.7	お麩ラスク
22	土	鶏そぼろおにぎり もやしの沖縄風炒め・味噌汁	ヨーグルト	413 15.4 9.2	—
24	月	ご飯・豚肉の梅風味焼き 千草和え・すまし汁	マーラーカオ・牛乳	697 28.4 24.6	パンケーキ
25	火	ご飯・マーボー豆腐・青梗菜スープ	キウイ・菓子・牛乳	477 17.9 13.3	おにぎり
26	水	ご飯・タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ・パイザンヌスープ	五平餅・牛乳	638 25.8 16.2	菓子
27	木	ご飯・ひじき入り豆腐団子 トマトのサラダ・味噌汁	しらすのミニピザ・牛乳	600 21.4 26.2	マカロニ きな粉
28	金	ご飯・魚の南蛮風・田舎汁	アイス	582 22.3 18.7	じゃが バター
29	土	冷やしわかめうどん・じゃがいもきんぴら	ゼリー	358 12.7 3.3	—
31	月	ご飯・冷やし豚しゃぶ ポイルキャベツ・豆腐の五目スープ	お麩ラスク・牛乳	532 24.8 18.2	マカロニ ココア

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳未満児

期間：令和5年07月01日(土)～令和5年07月31日(月)

		朝おやつ	昼食	間食(午後)	1人分(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
1	土	菓子・牛乳	キャベツそうめん・塩肉じゃが	鉄分クッキー・牛乳	455 16.0 17.3	—
3	月	菓子・茶	ご飯・炒り豆腐・豚汁	マカロニきな粉・牛乳	466 19.1 14.2	菓子
4	火	菓子・牛乳	ご飯・ハンバーグ ブロッコリー・野菜スープ	焼きうどん・茶	473 20.9 14.7	マカロニ炒め
5	水	人参煮・牛乳	ご飯・マーボーなす・にんじんスープ	豆腐ドーナツ・牛乳	524 15.3 19.9	ヨーグルト
6	木	菓子・牛乳	ご飯・ポークチャップ・味噌汁	ヨーグルト	403 17.5 10.9	おにぎり
7	金	菓子・茶	ご飯・魚のホイル焼き・そうめん汁	七夕ゼリー	380 16.9 9.2	菓子
8	土	菓子・茶	カレーライス・シルバーサラダ	菓子	508 8.5 19.4	—
10	月	菓子・茶	冷やし中華・切り干し大根の煮付け	おにぎり・茶	464 16.9 12.3	パンケーキ
11	火	菓子・茶	ご飯・ブルコギ風炒め・わかめスープ	レーズンスコーン・牛乳	469 18.9 12.4	菓子
12	水	菓子・牛乳	ご飯・豚しゃぶのかりんあげ ゆかり和え・すまし汁	フルーツヨーグルト和え	408 15.7 10.7	ふかし芋
13	木	菓子・牛乳	ご飯・鶏のケチャップ煮・味噌汁	バナナ・菓子・牛乳	459 19.6 10.7	マカロニ ココア
14	金	菓子・牛乳	三色ごはん・春雨の酢の物・すまし汁	小魚大豆・牛乳	535 25.3 17.0	菓子
15	土	《ふれあいまつり》				
17	月	海の日				
18	火	菓子・牛乳	ご飯・肉じゃが・味噌汁	二色サンド・牛乳	502 17.3 12.5	マカロニ きな粉
19	水	粉ふき芋 茶	ご飯・夏野菜カレー コーンとわかめのサラダ	すいか・菓子・牛乳	538 19.5 17.3	ピラフ
20	木	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉と厚揚げの炒め物・けんちん汁	フルーツムースケーキ 茶	512 20.2 21.7	菓子
21	金	菓子・牛乳	サラダうどん・炒め煮	チーズじゃこおにぎり 牛乳	545 21.4 15.7	お麩ラスク
22	土	菓子・茶	鶏そぼろおにぎり もやしの沖縄風炒め・味噌汁	ヨーグルト	365 12.7 9.2	—
24	月	菓子・茶	ご飯・豚肉の梅風味焼き 千草和え・すまし汁	マーラーカオ・牛乳	567 21.6 20.1	パンケーキ
25	火	菓子・牛乳	ご飯・マーボー豆腐・青梗菜スープ	キウイ・菓子・牛乳	407 15.1 11.7	おにぎり
26	水	菓子・牛乳	ご飯・タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ・ペイザンヌスープ	五平餅・牛乳	538 21.6 14.1	菓子
27	木	菓子・牛乳	ご飯・ひじき入り豆腐団子 トマトのサラダ・味噌汁	しらすのミニピザ・牛乳	509 18.0 21.5	マカロニ きな粉
28	金	菓子・茶	ご飯・魚の南蛮風・田舎汁	アイス	432 15.5 14.0	じゃが バター
29	土	菓子・茶	冷やしわかめうどん・じゃがいもきんぴら	ゼリー	318 10.5 4.5	—
31	月	菓子・茶	ご飯・冷やし豚しゃぶ ポイルキャベツ・豆腐の五目スープ	お麩ラスク・牛乳	439 18.8 14.8	マカロニ ココア

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

\*1歳児はアイスではなく菓子を提供いたします。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(完了期)

食種名：完了期

期間：令和5年07月01日(土)～令和5年07月31日(月)

		朝おやつ	昼食	間食(午後)	1人分 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
1	土	菓子・牛乳	キャベツそうめん・塩肉じゃが	菓子・牛乳	505 17.6 15.2	—
3	月	菓子・茶	軟飯・炒り豆腐・豚汁	マカロニきな粉・牛乳	304 12.3 8.4	菓子
4	火	菓子・牛乳	軟飯・ハンバーグ ブロッコリー・野菜スープ	焼きうどん・茶	382 17.8 14.4	マカロニ炒め
5	水	人参煮・牛乳	軟飯・マーボーなす・にんじんスープ	きな粉がゆ・牛乳	294 9.7 7.0	ヨーグルト
6	木	菓子・牛乳	軟飯・ポークチャップ・味噌汁	きな粉ヨーグルト	323 15.6 12.1	おにぎり
7	金	菓子・茶	軟飯・魚のホイル焼き・そうめん汁	菓子	378 13.6 12.4	菓子
8	土	菓子・茶	軟飯・肉と野菜のカレー炒め・シルバーサラダ	菓子	339 6.7 12.4	—
10	月	菓子・茶	冷やしわかめうどん・切り干し大根の煮付け	おにぎり・茶	464 17.9 10.4	パンケーキ
11	火	菓子・茶	軟飯・豚肉と玉ねぎのすき煮・わかめスープ	レーズンスコーン・牛乳	360 12.8 10.6	菓子
12	水	菓子・牛乳	軟飯・豚レバーのかりんあげ ゆかり和え・すまし汁	りんごとバナナの ヨーグルト和え	274 13.0 7.8	ふかし芋
13	木	菓子・牛乳	軟飯・鶏のケチャップ煮・味噌汁	バナナ・菓子・牛乳	418 15.2 13.3	マカロニ ココア
14	金	菓子・牛乳	三色ごはん・春雨の酢の物・すまし汁	菓子・牛乳	492 20.9 18.2	菓子
15	土	《ふれあいまつり》				
17	月	海の日				
18	火	菓子・牛乳	軟飯・肉じゃが・味噌汁	二色サンド・牛乳	454 18.4 15.4	マカロニ きな粉
19	水	粉ふき芋 茶	軟飯・肉と野菜のカレー炒め コーンとわかめのサラダ	すいか・菓子・牛乳	273 9.8 6.6	ピラフ
20	木	菓子・牛乳	軟飯・鶏肉と厚揚げの炒め物・けんちん汁	ヨーグルトパフェ 茶	306 13.7 11.3	菓子
21	金	菓子・牛乳	サラダうどん・お麩と大根の煮物	チーズじゃこおにぎり 牛乳	491 19.9 10.2	お麩ラスク
22	土	菓子・茶	鶏そぼろおにぎり もやしの沖縄風炒め・味噌汁	きな粉ヨーグルト	324 12.6 9.3	—
24	月	菓子・茶	軟飯・豚肉の梅風味焼き 千草和え・すまし汁	マーラーカオ・牛乳	405 15.7 15.5	パンケーキ
25	火	菓子・牛乳	軟飯・マーボー豆腐・青梗菜スープ	菓子・牛乳	313 12.0 11.5	おにぎり
26	水	菓子・牛乳	軟飯・タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ・ペイザンヌスープ	五平餅・牛乳	493 19.9 16.7	菓子
27	木	菓子・牛乳	軟飯・ひじき入り豆腐団子 トマトのサラダ・味噌汁	おかががゆ・牛乳	432 17.7 15.6	マカロニ きな粉
28	金	菓子・茶	軟飯・魚の南蛮風・田舎汁	菓子	369 9.5 12.4	じゃが バター
29	土	菓子・茶	冷やしわかめうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	438 14.4 11.5	—
31	月	菓子・茶	軟飯・冷やし豚しゃぶ ポイルキャベツ・豆腐の五目スープ	お麩ラスク・牛乳	316 13.0 11.9	マカロニ ココア

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

\*1歳児はアイスではなく菓子を提供いたします。

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園(離乳食 初期・中期・後期)

期 間：令和5年07月01日(土)～令和5年07月31日(月)

		初期	後期
1	土	10倍がゆ・人参のとろとろ	鶏肉入りうどんがゆ じゃがいもと人参とキャベツの煮物
3	月	10倍がゆ・大根のすりつぶし	5倍がゆ・人参の白和え 大根と長ねぎの味噌汁
4	火	10倍がゆ・玉ねぎのとろとろ	5倍がゆ・玉ねぎと人参のそぼろ煮 小松菜とえのきのスープ
5	水	10倍がゆ・人参のとろとろ	5倍がゆ・豚ひきとナスとネギの煮物 人参と玉ねぎのスープ
6	木	10倍がゆ・キャベツペースト	5倍がゆ・豚肉と玉ねぎとキャベツの煮物 わかめと人参のスープ
7	金	10倍がゆ・玉ねぎのすりつぶし	5倍がゆ・カレイのほぐし煮 人参添え ピーマンと玉ねぎのスープ
8	土	10倍がゆ・キャベツペースト きな粉のせ	5倍がゆ・お麩とキャベツと人参の煮物 じゃがいもと玉ねぎのスープ
10	月	10倍うどんがゆ・人参のミルクポタージュ	鶏肉入りうどんがゆ 切り干し大根と人参の煮付け
11	火	人参がゆ・豆腐のすりつぶし	5倍がゆ・豆腐と人参ともやしの煮物 玉ねぎとネギのスープ
12	水	キャベツがゆ・しらすのとろとろ	5倍がゆ・しらすともやしときゅうりのさっと煮 お麩とわかめとネギのすまし汁
13	木	10倍がゆ・人参のミルクポタージュ	5倍がゆ・鶏肉ともやしの煮物 キャベツと人参のミルクスープ
14	金	きな粉がゆ・小松菜のすりつぶし	5倍がゆ・お麩と小松菜と人参の煮物 きゅうりとキャベツのスープ
15	土	《ふれあい祭り》	
17	月	海の日	
18	火	玉ねぎがゆ・じゃがいものミルクポタージュ	5倍がゆ・豚肉とじゃがいもと人参の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁
19	水	10倍がゆ・かぼちゃペースト きな粉のせ	5倍がゆ・ササミと玉ねぎときゅうりのさっと煮 かぼちゃとトマトのスープ
20	木	10倍がゆ・豆腐と大根のとろとろ	5倍がゆ・鶏肉とピーマンとしめじの煮物 人参と大根のスープ
21	金	10倍うどんがゆ しらすのせ 人参ペースト	5倍がゆ・ツナと人参ときゅうりの煮物 大根スープ
22	土	人参がゆ・豆腐のすりつぶし・キャベツペースト	5倍がゆ・豆腐ともやしの煮物 キャベツと人参の味噌汁
24	月	きな粉がゆ・玉ねぎとキャベツのとろとろ	5倍がゆ・豚肉とキャベツと玉ねぎの煮物 きゅうりと人参のスティック煮
25	火	10倍がゆ・きな粉ミルク 青梗菜のせ	5倍がゆ・豚ひき肉と青梗菜の煮物 玉ねぎとネギのスープ
26	水	10倍がゆ・じゃがいものマッシュ ブロッコリーのミルク煮	5倍がゆ・ブロッコリーとトマトのミルク煮 じゃがいもとキャベツのスープ
27	木	人参がゆ・玉ねぎペースト きな粉のせ	5倍がゆ・ひじきと人参の煮物 もやしと人参のスープ
28	金	大根がゆ・カレイのすり流し	5倍がゆ・カレイのほぐし煮 じゃがいもと人参とピーマンの煮物
29	土	10倍うどんがゆ・じゃがいものミルク煮 人参のとろとろ	鶏肉入りうどんがゆ じゃがいもと人参の煮物
31	月	人参がゆ・豆腐のキャベツあんかけ	5倍がゆ・豚肉とキャベツの煮物 人参とえのきのスープ

※月齢や進み具合に応じて提供していきます。