

2024年 7月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 22	月	牛乳 せんべい	御飯 あじの南蛮漬 ※レシピ じゃがいものきんぴら みそ汁(なす・油揚げ) デザート	青菜の 和風スパゲティ※レシ ピ お茶	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖、○スパゲ ティ、○ごま油	◎牛乳、あじ、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、○豚ひき肉、○か つお節	すいか、にんじん、な す、きゅうり、ごま、○ 焼きのり、○にんじ ん、たまねぎ、○ごま つな	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、酒、○中華だ しの素、○食塩、食 塩、○しょうゆ	478 21.3 15.5 1.4
2 ・ 23	火	お茶 クラッカー	御飯 豚しゃぶ風サラダ 中華スープ(卵) デザート	かぼちゃクッキー 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、砂糖、 片栗粉、○片栗粉	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、絹ごし豆腐、卵	オレンジ、キャベツ、た まねぎ、○かぼちゃ、 切り干しだいこん、に んじん、ほうれんそ う、えのきたけ	酒、しょうゆ、酢、中華 だしの素、食塩	470 17.4 18.8 1.1
3 ・ 24	水	お茶 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(わかめ・大根) デザート	鮭おにぎり 牛乳	じゃがいも、○米、米、 砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、 ○さけ、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、ぶどう、に んじん、だいこん、しら たき、さやえんどう、 ○ごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん、○食塩	495 18.2 10.5 1.4
4 ・ 18	木	牛乳 クッキー	二色丼 茹で野菜(とうもろこし・ブロッコ リー) みそ汁(かぼちゃ・万ねぎ) デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、砂糖、 油、○油、○粉糖	○牛乳、◎牛乳、卵、 鶏ひき肉、○卵、米み そ(淡色辛みそ)、○脱 脂粉乳	オレンジ、かぼちゃ、と うもろこし、ブロッコ リー、万能ねぎ、しょう が	かつおだし汁、みり ん、しょうゆ、酒、食塩	628 25.4 24.2 1.7
5 ・ 20	金	お茶 せんべい	冷やしそうめん(コーン、にんじん、 オクラ) 鶏のからあげ ポテトサラダ デザート	七タゼリー 菓子 牛乳	ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、油、○砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、○ カルピス、ハム	バナナ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、 ○みかん缶、オクラ、 しょうが、○粉かんで ん	かつおだし汁、しょう ゆ、マヨドレ、本みり ん、酒、食塩、こしょう	468 21.6 17.4 2.2
6 ・ 20	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり ツナ入り卵焼き 野菜スープ デザート	菓子 果汁ゼリー(市販) お茶	米、じゃがいも、砂糖、 油	卵、ツナ油漬缶、かつ お節	りんご、にんじん、た まねぎ、焼きのり	かつおだし汁、中華だ しの素、しょうゆ、食 塩	378 10.2 9.9 1.0
8 ・ 29	月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き 茹で野菜(かぼちゃ・オクラ) みそ汁(こまつな・油揚げ) デザート	じゃこごはん お茶	○米、米、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロー ス)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、○しら す干し、○かつお節	メロン(緑肉)、かぼ ちゃ、こまつな、にん じん、オクラ、しょう が、○ごま、○焼きの り	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、○食 塩、食塩	522 18.9 16.7 1.3
9 ・ 30	火	お茶 クラッカー	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	マカロニきなき 牛乳	米、○マカロニ、片栗 粉、○砂糖、砂糖、ご ま油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、鶏もも肉、○ きな粉、油揚げ、○脱 脂粉乳、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、ねぎ、にん じん、だいこん、にら、 いんげん	かつおだし汁、しょう ゆ、中華だしの素、食 塩	468 23.5 16.4 1.5
10 ・ 31	水	お茶 せんべい	御飯 鶏肉と根菜のさっぱり煮 みそ汁(とうがんとほうれん草) デザート	ツナ炒飯 牛乳	○米、米、○油	○牛乳、鶏もも肉、○ 卵、木綿豆腐、○ツナ 油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、とうがんと、ほ うれんそう、にんじ ん、○こまつな、○た まねぎ、○にんじん、 しめじ、しょうが、○ご ま	かつおだし汁、みり ん、しょうゆ、酢、○ しょうゆ、○食塩、○ こしょう	501 21.0 13.0 1.6(1.2)
11 ・ 25	木	牛乳 クッキー	夏野菜カレーライス(なす・かぼ ちゃ・パプリカ) スピナチサラダ デザート	カルピスゼリー 菓子 お茶	米、小麦粉、バター、 ○砂糖、油、砂糖、ご ま油	◎牛乳、豚肉(もも)、 牛乳、○カルピス、ツ ナ油漬缶、脱脂粉乳	メロン(緑肉)、かぼ ちゃ、たまねぎ、ほう れんそう、○りんご 天然果汁、にんじん、なす、赤 ピーマン、りんご、トマト ピューレ、○粉かんでん、しよ うが、にんにく、もやし、コー ン缶	ウスターソース、ケ チャップ、しょうゆ、中 華だしの素、カレー 粉、食塩、酢	554 18.4 19.6 1.5
12 ・ 26	金	お茶 せんべい	御飯 南部焼き ブロッコリーおかか和え すまし汁(麩・こまつな) デザート	チーズ蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○砂 糖、焼ふ、○油、油、パ ター	○牛乳、◎牛乳、さ け、○チーズ、かつお 節	ブロッコリー、ぶどう、 にんじん、こまつな、 えのきたけ、ごま、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒、 かつおだし汁、食塩	507 26.5 15.8 1.6
13 ・ 27	土	お茶 せんべい	豚丼 野菜のナムル みそ汁(キャベツ・わかめ) デザート	菓子 果汁ゼリー(市販) お茶	米、油、片栗粉、ごま 油	豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、にん じん、えのきたけ、コー ン缶、ごま、カットわか め、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、食塩	421 12.4 12.5 1.1
16 ・ 29	火	お茶 クラッカー	御飯 魚のカレムニエル ひじきサラダ コンソメスープ(キャベツ・卵) デザート	青のりチーズおやき 牛乳	米、○じゃがいも、小 麦粉、バター、○片栗 粉、○油、砂糖、油、ご ま油	○牛乳、あじ、○木綿 豆腐、木綿豆腐、卵、 ハム、○チーズ	すいか、キャベツ、 きゅうり、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、ひじき、○ごま、 ○あおのり	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩、カレー 粉、こしょう	430 20.3 15.6 1.5
17 ・ 30	水	お茶 せんべい	ロールパン ハンバーグ ツナとピーマンのソテー 白菜のスキムスープ デザート	きなこ豆腐プリン お茶	ロールパン、じゃがい も、○砂糖、パン粉、 ○はちみつ、油	○調製豆乳、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、○き な粉、脱脂粉乳、ペー ン、牛乳、○ゼラチ ン	バナナ、たまねぎ、は くさい、にんじん、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、しめじ、コーン缶、 にんにく	中華だしの素、食塩、 こしょう	460 20.1 18.6 1.6
19 ・ 31	金	お茶 せんべい	冷やしそうめん(コーン、にんじん、 オクラ) 鶏のからあげ ポテトサラダ デザート	フルーツパンチ 菓子 お茶	ゆでうどん、じゃがい も、片栗粉、○砂糖、 油	○牛乳、鶏もも肉、ハ ム	オレンジ、○バナナ、○ りんご、○みかん缶、に んじん、○すいか、きゅ うり、コーン缶、○みか ん缶(液汁)、オクラ、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、マヨドレ、本みり ん、酒、食塩、こしょう	461 21.5 17.4 2.2

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)