

令和6年 7月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯 魚のみそマヨ焼き じゃがいもとピーマンのソテー とチンゲン菜のスープ	米/麦/三温糖/マヨ ネーズ/じゃがいも/サ ラダ油/でんぶん/ レーズン/塩せんべい	しら/ベーコン/卵 /いりこ (出汁用いり こ) /牛乳/ヨーグル ト(全脂無糖)	青ピーマン/玉葱/チンゲ ンツアイ	牛乳 米粉ヨーグルト蒸しパン お茶 せんべい	17 水	まごころ弁当	コーンフレーク/塩せ んべい	牛乳	バナナ/パイナップル(缶 詰)	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい
2 火	ご飯 チキンカレー ごまサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/小麦粉/有 塩バター/はちみつ/ ごま/マヨネーズ/三温 糖/ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/焼き竹輪/ス キムミルク/ヨーグル ト(全脂無糖)/寒天	玉葱/人参/りんご/にん にく(りん茎)/キャベツ/ きゅうり/ネーブル/ぶど うストレートジュース	牛乳 あじさいヨーグルト お茶 ビスケット	18 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/小麦粉 /でんぶん/揚げ油/ マヨネーズ/じゃがいも /ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハム/いりこ /牛乳/アイスクリー ム(普通脂肪)	にんにく(りん茎)/きゅう り/人参/えのきたけ/ キャベツ/玉葱/ネーブル /パイナップル(缶詰)/ もも(缶詰果肉)	牛乳 フルーツパフェ お茶 ポーロ
3 水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のサラダ	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶん/とうも ろこ/缶詰/サラダ油 /無塩バター/クラッ カー	絞豆腐/豚ひき肉/ まぐろ缶詰(油漬ルー クイ) /牛乳/卵	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/こまつな/ きゅうり/キャベツ	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 クラッカー	19 金	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ 切干大根煮つけ 豆乳汁	米/麦/油/パン粉/ 三温糖/じゃがいも/ 食パン(市販品) /いち ごジャム(低糖度)/ウ エハース	絞豆腐/まぐろ缶詰 /スキムミルク/卵/ さつま揚げ/豆乳/い りこ/牛乳	玉葱/切干しだいこん/人 参/こねぎ	牛乳 ジャムサンド お茶 ウエハース
4 木	ご飯 ポテトミートローフ マカロニサラダ みそ汁(豆腐玉葱)	米/麦/サラダ油/パ ン粉/じゃがいも/マ カロニ/マヨネーズ/ コーン/ごま油/ポー ロ	豚ひき肉/牛ひき肉/ 卵/ロースハム/木綿 豆腐/いりこ (出汁用 いりこ) /牛乳/しら す干し(半乾燥品)	玉葱/きゅうり/人参/ね ぎ	牛乳 ご飯お焼き お茶 ポーロ	20 土	焼きそば わかめスープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/クラッカー/ 塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/か つお節/あおのり/わ かめ/こんぶ/牛乳	キャベツ/もやし/人参/ 玉葱/えのきたけ/バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい
5 金	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め 七夕そうめん汁 果物	水稲穀粒(精白米)/サ ラダ油/三温糖/そう めん/ひやむぎ(乾)/と うもろこし/ウエハース	しらす干し(半乾燥品) /わかめ/生揚げ/豚 モモ/蒸しかまぼこ/ こんぶ/かつお節/牛 乳	青ピーマン/玉葱/キャベ ツ/ぶなしめじ/オクラ/ すいか	牛乳 茹とうもろこし お茶 ウエハース	22 月	ご飯 魚のパン粉焼き ミネストローネ	米/麦/パン粉/マヨ ネーズ/マカロニ/じゃ がいも/油/ロールパ ン/ソフトビスケット	ホキ/ベーコン/牛乳 /ロースハム/プロセ スチーズ	パセリ/玉葱/人参/セロ リ/にんにく(りん茎)/ キャベツ	牛乳 ミニドック お茶 ビスケット
6 土	焼ビーフン トマトスープ	ビーフン/サラダ油/ じゃがいも/でんぶん /塩せんべい/クラッ カー	豚肩(脂肪なし)/ペー コン/こんぶ/かつお 節/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/も やし/ぶなしめじ/トマ ト/パセリ	牛乳 せんべい お茶 クラッカー	23 火	ご飯 野菜の甘酢煮 即席漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦) /しらた き/三温糖/サラダ油 /いりこ (出汁用い りこ) /牛乳	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /生揚げ/ほめこん ぶ(煮干し)/わかめ/ いりこ (出汁用い りこ) /牛乳	人参/キャベツ/玉葱/ きゅうり/温州蜜柑スト リュー/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 オレンジ寒(果肉入り) お茶 ポーロ
8 月	ご飯 魚のみそ煮 キャベツのごま和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦) /三温糖 /ごま(いり) /じゃが いも/揚げ油/塩せん べい	わかめ/こんぶ/かつ お節	しょうが/キャベツ/もや し/人参/オクラ/えのき たけ/バナナ	牛乳 フライドポテト お茶 せんべい	24 水	ご飯 タンドリーチキン フレッシュサラダ わかめスープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦) /サラダ 油/焼きふ(車ふ) /塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ヨーグルト(全脂無 糖)/わかめ/いりこ (出汁用いりこ) /牛 乳	キャベツ/きゅうり/人参 /こまつな/バナナ/もも (缶詰果肉)/温州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 ヨーグルト和え お茶 せんべい
9 火	ご飯 夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/有塩バ ター/マヨネーズ/ レーズン/コーン/で んぶん/ソフトビス	和牛肩(脂肪なし)/牛 乳/ヨーグルト(全脂無 糖)/きな粉(大豆)	西洋かぼちゃ/なす/人参 /玉葱/りんご/にんにく (りん茎)/パイナップル (缶詰)/きゅうり/バナナ	牛乳 ミルク餅 お茶 ビスケット	25 木	ご飯 ゴーヤチャンプル 中華スープ 果物	米/麦/サラダ油/ご ま油/でんぶん/じゃ がいも/三温糖/ク ラッカー	絞豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/卵/かつお節/ 牛乳/ベーコン/しら す干し	人参/もやし/にがり/ 干し椎茸/たけのこ(ゆで) /チンゲンツアイ/パイ ナップル(缶詰)/玉葱	牛乳 栄養チヂミ お茶 クラッカー
10 水	ご飯 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦) /しらた き/サラダ油/三温糖 /クラッカー/いちご ジャム(低糖度)	和牛肩(脂肪なし)/絞 り豆腐/干ひじき/わ かめ/油揚げ/いりこ /牛乳/プロセスチー ーズ	人参/玉葱/ねぎ/切干し だいこん/もやし	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 チーズ	26 金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ みそ汁	米/麦/小麦粉/でん ぶん/油/マヨネーズ/ コーン/フランスパン /有塩バター/三温糖 /クラッカー	焼き竹輪/あおのり/ しらす干し/プロセス チーズ/油揚げ/いり こ/牛乳/きな粉(大 豆)	キャベツ/きゅうり/なす /えのきたけ/ねぎ	牛乳 きなこトースト お茶 クラッカー
11 木	ご飯 鶏肉と野菜の甘煮 磯和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ご ま/フランスパン/塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /焼きのり/わかめ/ いりこ/牛乳/ベー コン/プロセスチー ーズ/あおのり	玉葱/人参/キャベツ/も やし/ぶなしめじ/こまつ な/青ピーマン	牛乳 ピザトースト お茶 せんべい	27 土	カレーうどん にんじんしりしり	うどん(乾)/サラダ油 /でんぶん/はちみつ /コーン/クラッカー /ソフトビスケット	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ いりこ/まぐろ缶詰(水 煮ルークイ)/牛乳/プ ロセスチーズ	玉葱/葉ねぎ/にんにく(り ん茎)/人参/こまつな	牛乳 チーズ クラッカー お茶 ビスケット
12 金	ご飯 じゃが芋のトマト煮 アスパラのベーコン炒め きのこスープ	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/サラダ油/有 塩バター/いちごジャ ム	和牛肩(赤肉)/ペー コン/焼き竹輪/いりこ /牛乳/豆乳/卵	玉葱/人参/トマト/アス パラガス/もやし/えのき たけ/ぶなしめじ/生しい たけ(菌床栽培、生)/キャ ベツ/きゅうり	牛乳 豆乳クレープ お茶 スティックきゅうり	29 月	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦) /でんぶ ん/ごま油/サラダ油 /春雨/ロールパン/ ポーロ/マヨネーズ	まあじ/いりこ (出汁 用いりこ) /牛乳/卵	キャベツ/きゅうり/パイ ナップル(缶詰)/チンゲ ンツアイ/干し椎茸/人参	牛乳 卵ドック お茶 ポーロ
13 土	きつねうどん 切干大根煮つけ 果物	うどん(乾)/三温糖/ サラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	油揚げ/和牛肩(脂肪 なし)/いりこ (出汁用 いりこ) /牛乳	人参/葉ねぎ/切干しだい こん/バナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	30 火	ご飯 酢豚 わかめスープ	米/麦/でんぶん/揚 げ油/三温糖/油/ご ま(乾)/ソフトビス ケット	豚モモ(脂肪なし)/わ かめ/蒸しかまぼこ/ かつお節/牛乳/スキ ムミルク	人参/玉葱/青ピーマン/ 干し椎茸/たけのこ(ゆで) /パイナップル(缶詰)/ 温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 杏仁豆腐 お茶 ビスケット
16 火	ご飯 魚のごまカレーソース 春雨の酢の物 かき玉汁	米/麦/小麦粉/油/ 有塩バター/ごま/春 雨/コーン缶/三温糖 /ごま油/でんぶん/ ソフトビスケット	まだら/バルメザン チーズ/ロースハム/ わかめ/卵/いりこ/ 牛乳/豆乳/きな粉(大 豆)	きゅうり/人参/玉葱	牛乳 豆乳餅 お茶 ビスケット	31 水	ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ みそ汁	米/麦/じゃがいも/ しらたき/油/三温糖 /ごま/焼きふ/グラ ニュー糖/有塩バター /塩せんべい	豚中型種外モモ(赤肉) /まぐろ缶詰/干ひじ き/油揚げ/わかめ/ いりこ/牛乳/きな粉 (大豆)	玉葱/人参/きゅうり/え のきたけ	牛乳 ごまクッキー お茶 せんべい

七夕

庭遊訓練

まごころ弁当

誕生会

わり組
よるまてやく
おたのしみ会

夏まつり

3歳未満児	エネルギー	473 kcal	タンパク質	18.2 g
月平均栄養価	脂 質	14.8 g	食塩相当量	2.7 g
3歳以上児	エネルギー	529 kcal	タンパク質	21.3 g
月平均栄養価	脂 質	16.9 g	食塩相当量	3.0 g