



# 2024年7月 献立表



けやきの森保育園せんだぼり

| 日付  | 献立名  | 材料名  |   |  | おやつ<br>(◎は10時, ○は午後おやつ)  |
|-----|--|--|---|--|--|
|     |  | 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   |  |
| 01月 | 黒糖パン<br>キャベツとツナのサラダ<br>ミネストローネ<br>麦茶 果物                 | ○フライドポテト、黒糖パン、じゃがいも、マカロニ、油、○油、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型) | ○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、・バター、◎牛乳   | ・キャベツ、・たまねぎ、・トマト、・にんじん、セロリー、・にんにく、・パセリ、果物  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○フライドポテト(コンソメ)   |
| 02火 | ご飯 納豆<br>肉じゃが<br>味噌汁(わかめ ねぎ)<br>麦茶 果物                   | ・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、油                            | ○牛乳、豚肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳  | ・たまねぎ、・にんじん、いんげん、・ねぎ、カットわかめ、果物        | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○バタークッキー<br>じゃがいもチップス  |
| 03水 | ご飯<br>親子煮<br>味噌汁(キャベツ おふ)<br>麦茶 果物   | ・米、○・ホットケーキ粉、・じゃがいも、○・砂糖、・砂糖、油、・片栗粉、・焼ふ          | ○牛乳、鶏もも肉、卵、なると、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳  | ・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、○バナナ、いんげん、果物   | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○バナナココアホットケーキ  |
| 04木 | ご飯<br>ホキの味噌煮<br>ほうれん草ののり和え<br>五目汁<br>麦茶 果物   | ・米、○・食パン、○・マヨネーズ、・砂糖                             | ○牛乳、ホキ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、◎牛乳  | ・ほうれんそう、・たまねぎ、○・コーン缶(固形)、・だいこん、・にんじん、・ごぼう、焼きのり、・しょうが、果物  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○マヨコーントースト   |
| 05金 | 七夕そうめん<br>チキンナゲット<br>いんげんのおかか和え<br>麦茶 果物                | ・干しそうめん、・砂糖、油                                    | ○牛乳、チキンナゲット、卵、かつお節、◎牛乳  | いんげん、・みかん缶(固形)、・きゅうり、・にんじん、果物  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○星形煎餅<br>以上児:しっとりクッキー<br>未満児:ビスケット  |
| 06土 | 中華あんかけ麺<br>スープ(玉ねぎ コーン)<br>麦茶  | ・干し中華めん、・片栗粉、・砂糖、ごま油、油                           | 豚ひき肉、◎牛乳                      | ・にんじん、・たまねぎ、・たけのこ(水煮缶)、いんげん、黒きくらげ、・コーン缶(固形)  | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○クッキー・煎餅   |
| 08月 | ご飯<br>ブルコギ炒め<br>スープ(かまぼこ ねぎ)<br>麦茶 果物  | ・米、○・グラニュー糖、はるさめ、ごま油、・砂糖                         | 豚肉、○ヨーグルト、かまぼこ、・ごま           | ・たまねぎ、○もも缶、○バナナ、○・みかん缶(固形)、○・パイナップル缶、・にんじん、・にら、・ねぎ、果物  | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○フルーツヨーグルト   |
| 09火 | ご飯<br>白身魚フライ<br>二色ボイル野菜<br>味噌汁(大根 油揚げ)<br>麦茶 果物       | ・米、油   | ○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、白身魚フライ、◎牛乳  | ・キャベツ、・にんじん、・だいこん、果物   | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ミルクサンドクッキー<br>塩煎餅   |
| 10水 | けやきビビンバ<br>豆腐とトマトのサラダ<br>すまし汁(おふ 三つ葉)<br>麦茶 果物        | ・米、○・ホットケーキ粉、・砂糖、○・黒砂糖、油、ごま油、・焼ふ、青じそドレッシング       | ○牛乳、豚ひき肉、・木綿豆腐、◎牛乳  | ・トマト、・にんじん、いんげん、切り干しだいこん、糸みつば、果物   | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○黒糖ホットケーキ  |
| 11木 | ご飯<br>揚げしゅうまい<br>三色煮<br>味噌汁(白菜 えのき)<br>麦茶 果物   | ・米、・じゃがいも、油、・砂糖                                  | 米みそ(淡色辛みそ)、しゅうまい、◎牛乳  | ○・とうもろこし、・はくさい、・にんじん、いんげん、えのきたけ、果物  | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○とうもろこし  |
| 12金 | 夏野菜カレー<br>コロコロサラダ<br>わかめスープ<br>麦茶 果物                  | ・米、・じゃがいも、油、・砂糖、ごま油                              | ○牛乳、豚肉、・ごま、◎牛乳  | だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶(固形)、ピーマン、なす、ねぎ、カットわかめ、果物  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○塩バタークッキー<br>甘辛煎餅  |
| 13土 | ロールパン<br>ハムカツ<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>スープ(おふ わかめ)<br>麦茶   | ・ロールパン、油、・焼ふ                                     | ◎牛乳、ハムカツ  | ・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、カットわかめ   | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○クッキー・煎餅   |
| 16火 | ご飯<br>チキンカツ<br>ボイルキャベツ トマト<br>味噌汁(大根 しめじ)<br>麦茶 果物  | ・米、油、・小麦粉、・パン粉                                   | ○牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳   | ・トマト、・キャベツ、しめじ、・だいこん、牛乳  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○レモンクッキー<br>醤油煎餅   |
| 17水 | 冷やしラーメン<br>ちくわの煮物<br>麦茶 果物                            | 干し中華めん、○・じゃがいも、○・片栗粉、ごま油、○・砂糖、・砂糖                | ○牛乳、焼き豚、ちくわ、なると、◎牛乳   | ・ほうれんそう、・コーン缶(固形)、・ねぎ、果物   | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○あまからポテト   |

| 日付      | 献立名   | 材料名<br>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)  |                                  |  | おやつ<br>(◎は10時, ○は午後おやつ)   |
|---------|---|-------------------------------|----------------------------------|--|---|
|         |   | 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   |   |
| 18<br>木 | ご飯<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>いんげんのソテー<br>味噌汁(キャベツ 油揚げ)<br>麦茶 果物 | ・米、・マヨネーズ、油                   | さけ、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、◎牛乳、○アイスクリーム  | いんげん、・キャベツ、・パセリ、果物   | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○アイス<br> |
| 19<br>金 | ご飯<br>ハンバーグ<br>人参の甘煮<br>洋風レタススープ<br>麦茶 果物             | ・米、・パン粉、・砂糖、油                 | ◎牛乳、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、◎牛乳             | ・たまねぎ、・にんじん、・レタス、・にんにく、果物                                  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○サブレ<br>甘塩煎餅  |
| 20<br>土 | 和風スパゲッティ<br>スープ(玉ねぎ コーン)<br>麦茶                        | ・スパゲティ、油                      | ベーコン、・バター、◎牛乳                    | ・たまねぎ、・コーン缶(固形)、焼きのり、マッシュルーム缶、・ほうれんそう                      | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○クッキー・煎餅  |
| 22<br>月 | ご飯<br>鶏肉のオレンジ煮<br>ひじきの炒り煮<br>味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)<br>麦茶 果物  | ・米、・じゃがいも、○グラニュー糖、・砂糖、油       | ◎鶏もも肉、○ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、・油揚げ、◎牛乳 | にんじん、たまねぎ、オレンジ濃縮果汁、マーマレードジャム、○りんごジャム、ひじき、・ねぎ、いんげん、・しょうが、果物 | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○りんごジャムヨーグルト  |
| 23<br>火 | パエリア<br>人参サラダ<br>ソバ・デ・アホ<br>麦茶 果物                     | ・米、オリーブ油、・砂糖、・片栗粉、・焼ふ         | ◎牛乳、鶏もも肉、卵、干しえび、◎牛乳              | にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、さやえんどう、赤ピーマン、しめじ、・パセリ、・にんにく、果物     | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○パイ菓子<br>ミルク煎餅  |
| 24<br>水 | 鮭と卵の彩りご飯<br>きんぴら<br>すまし汁(三つ葉 豆腐)<br>麦茶 果物             | ・米、○・ホットケーキ粉、・砂糖、ごま油、油        | ◎牛乳、卵、・木綿豆腐、さけ、◎牛乳               | ・にんじん、・ごぼう、○ブルーベリージャム、いんげん、糸みつば、さやえんどう、果物                  | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ジャムパンケーキ   |
| 25<br>木 | 冷やしたぬきうどん<br>厚揚げと大根の煮物<br>麦茶 果物                       | ・ゆでうどん、・小麦粉、・砂糖               | ◎牛乳、・生揚げ、なると、干しえび、◎牛乳            | ・だいこん、・たまねぎ、・きゅうり、果物                                       | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○バームクーヘン<br>甘辛煎餅  |
| 26<br>金 | ご飯<br>八宝菜<br>スープ(きゅうり はるさめ)<br>麦茶 果物                  | ・米、ごま油、・片栗粉、・砂糖、はるさめ          | ◎牛乳、豚肉、なると、◎牛乳                   | ・はくさい、・にんじん、・たまねぎ、・きゅうり、・たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、果物                | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○クッキー<br>青のり煎餅  |
| 27<br>土 | ロールパン<br>デミグラスハンバーグ<br>グリル野菜<br>スープ(おふ わかめ)<br>麦茶     | ・ロールパン、・焼ふ                    | ・ハンバーグ、◎牛乳                       | ・にんじん、・ブロッコリー、・カリフラワー、マッシュルーム缶、カットわかめ                      | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○クッキー・煎餅  |
| 29<br>月 | じゃこピラフ<br>和風サラダ<br>卵スープ<br>麦茶 果物                      | ・米、○コーンフレーク、ごま醤油ドレッシング、油、・片栗粉 | ◎牛乳、卵、じゃこ、かまぼこ、ベーコン、・バター、◎牛乳     | ・キャベツ、・たまねぎ、・コーン缶(固形)、・にんじん、・きゅうり、・ねぎ、果物                   | ◎牛乳<br>○麦茶<br>○コーンフレーク  |
| 30<br>火 | ご飯<br>マーボーキャベツ<br>中華風スープ<br>麦茶 果物                     | ・米、・片栗粉、・砂糖、油、ごま油             | ◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、・ごま、◎牛乳             | ・キャベツ、・チンゲンサイ、・にんじん、・にんにく、干しいたけ、果物                         | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○クラッカー<br>古代米煎餅   |
| 31<br>水 | ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>スープ(人参 コーン)<br>麦茶 果物             | ・米、○・食パン、○マーガリン、油、○グラニュー糖、・砂糖 | ◎牛乳、豚肉、○・すりごま、◎牛乳                | たまねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり、・キャベツ、・にんじん、・コーン缶(固形)、果物          | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○セサミトースト  |

※未満児のみ午前に牛乳が出ます。

### 今月の行事食・食育活動

・23日：世界の料理「スペイン」

・11, 22日：なかよし給食

アレルギーを取り除いた給食を全員に提供し、アレルギーのある子もない子もみんなで同じ給食を食べる日です。



|                   |        |         |
|-------------------|--------|---------|
| 今月の平均栄養量<br>(以上児) | ☆エネルギー | 530kcal |
|                   | ☆たんぱく質 | 20.0g   |
|                   | ☆脂質    | 17.0g   |
| 今月の平均栄養量<br>(未満児) | ☆食塩    | 2.1g    |
|                   | ☆エネルギー | 482kcal |
|                   | ☆たんぱく質 | 18.9g   |
|                   | ☆脂質    | 17.0g   |
|                   | ☆食塩    | 1.9g    |