

献立表

2024年07月

けやきの森保育園まばし

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>
		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 ミネストローネ キャベツのツナサラダ 麦茶 果物 	黒糖パン、○・フライドポテト、・じゃがいも、○油、・マカロニ、油、・砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ油漬缶、・バター、粉チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、・にんじん、・トマト、セロリ、・にんにく、・パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト
02火	ご飯 納豆 味噌汁(わかめ、ねぎ) 肉じゃが 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・しらたき、・砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、納豆、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・ねぎ、いんげん、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー じゃがいもチップス
03水	ご飯 味噌汁(キャベツ、おふ) 親子煮 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、○・砂糖、焼ふ、・砂糖、油、・片栗粉 	○牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳 	バナナ、・たまねぎ、・にんじん、・キャベツ、○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナココア ホットケーキ
04木	ごはん 味噌汁(だいこん、えのき) チキンカツ ポイルキャベツ トマト 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切り)、油、○・マヨネーズ、・片栗粉 	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・トマト、・キャベツ、・だいこん、○・コーン缶(固形)、しめじ、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○コーンマヨ トースト
05金	七夕そうめん チキンナゲット いんげんのおかか和え 麦茶 果物 	・干しそうめん、油、・砂糖	○牛乳、チキンナゲット、卵、油揚げ、かつお節、◎牛乳 	いんげん、・きゅうり、・にんじん、・みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○チョコチップクッキー 星形せんべい
06土	中華あんかけ麺 スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・干し中華めん、・片栗粉、・砂糖、ごま油、油 	○牛乳、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 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
08月	ご飯 スープ(かまぼこ、ねぎ) ブルコギ炒め 麦茶 果物	・米、はるさめ、・砂糖、ごま油、○・グラニュー糖	豚肉(肩)、○ヨーグルト(無糖)、かまぼこ、ごま、◎牛乳 	・たまねぎ、○もも缶、○みかん缶(固形)、○バナナ、・にんじん、・ねぎ、・にら 	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツ ヨーグルト
09火	けやきビビンバ すまし汁(三つ葉、おふ) 豆腐とトマトのサラダ 麦茶 果物 	・米、・砂糖、油、ごま油、焼ふ	○牛乳、豚ひき肉、・木綿豆腐、かつお節、◎牛乳 	・トマト、糸みつば、・にんじん、切り干しだいこん、いんげん	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームサンドクッキー サラダ煎餅
10水	ご飯 ホキの味噌煮 五目汁 ほうれん草ののり和え 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ粉、○・黒砂糖、・砂糖 	○牛乳、たら、・油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	・ほうれんそう、・たまねぎ、・だいこん、・にんじん、・ねぎ、焼きのり、・しょうが 	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖ホットケーキ
11木	ご飯 味噌汁(白菜、えのき) 揚げしゅうまい 三色煮 麦茶 果物 	・米、・じゃがいも、油、・砂糖	米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	○・どうもろこし、・にんじん、いんげん、・はくさい、えのきたけ 	◎牛乳 ○麦茶 ○どうもろこし
12金	夏野菜カレー わかめスープ コロコロサラダ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、油、・砂糖、ごま油 	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節、ごま、◎牛乳	・きゅうり、・にんじん、・たまねぎ、・コーン缶(固形)、・なす、・ピーマン、・ねぎ、カットわかめ 	◎牛乳 ○牛乳 ○塩バタークッキー 甘辛醤油せんべい
13土	パン スープ(おふ、わかめ) ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 麦茶 	・ロールパン、油、・焼ふ	○牛乳、ハムカツ、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、・コーン缶(固形)、カットわかめ、・にんじん 	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
16火	ご飯 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) 鶏肉のオレンジ煮 ひじきの炒り煮 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳 	・にんじん、オレンジ濃縮果汁、・たまねぎ、ひじき、いんげん、・ねぎ、・しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンクリーム サンドクラッカー 醤油せんべい
17水	冷やしラーメン ちくわの煮物 麦茶 果物	干中華めん、○・じゃがいも、ごま油、○・片栗粉、○・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	◎牛乳 ○牛乳 ○あまからポテト

献立表

2024年07月

日付	献立名	材料名			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 木	ご飯 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き いんげんのソテー 麦茶 果物	・米、・マヨネーズ、油	さけ、○アイスクリー ム、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、◎牛 乳	いんげん、・キャベツ、・ね ぎ、・パセリ	◎牛乳 ○麦茶 ○アイス
19 金	ご飯 スープ(きゅうり、はるさめ) 八宝菜 麦茶 果物	・米、・片栗粉、・砂糖、 ごま油、はるさめ	○牛乳、豚肉(肩)、か まぼこ、◎牛乳	・はくさい、・きゅうり、・に んじん、・たまねぎ、・たけ のこ(水煮缶)、干しい たけ	◎牛乳 ○牛乳 ○ココナッツクッキー 甘辛せんべい
20 土	和風スパゲッティー スープ(玉ねぎ、コーン) 麦茶	・スパゲッティー、油	○牛乳、ベーコン、・バ ター、◎牛乳、・すりご ま	ほうれんそう(冷凍)、 コーン缶(固形)、・たまね ぎ、マッシュルーム缶、焼 きのり	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
22 月	ご飯 味噌汁(大根、油揚げ) 白身魚フライ 二色ボイル野菜 麦茶 果物	・米、○・グラニュー 糖、油	○ヨーグルト(無糖)、 油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)、かつお節、 ◎牛乳	・キャベツ、・だいこん、 ○・いちごジャム、・にんじ ん	◎牛乳 ○麦茶 ○りんごジャム ヨーグルト
23 火	パエリア ソパ・デ・アホ 人参サラダ 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、赤 ピーマン、しめじ、さやえんど う、・パセリ、・にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○パイクッキー ミルククリーム せんべい
24 水	鮭と卵の彩りご飯 すまし汁(三つ葉、かまぼこ) きんぴら 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ 粉、・しらたき、油、ごま 油、・砂糖	○牛乳、さけ、かまぼ こ、卵、かつお節、◎ 牛乳	・にんじん、・ごぼう、○ブ ルーベリージャム、いんげ ん、さやえんどう、糸みつ ば	◎牛乳 ○牛乳 ○ブルーベリー ジャムパンケーキ
25 木	冷やしためきうどん 厚揚げと大根の煮物 麦茶 果物	・ゆでうどん、・小麦 粉、油、・砂糖	○牛乳、・生揚げ、か まぼこ、干しえび、◎牛 乳	・だいこん、・きゅうり、・た まねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○バウムクーヘン 煎餅
26 金	ハヤシライス スープ(にんじん、コーン) グリーンサラダ 麦茶 果物	・米、油、・砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 バター、かつお節、◎ 牛乳	・たまねぎ、・にんじん、・キャ ベツ、・きゅうり、グリーンピース (冷凍)、・コーン缶(固形)、 パセリ	◎牛乳 ○牛乳 ○バタービスケット せんべいアソート
27 土	パン スープ(おふ、わかめ) デミグラスハンバーグ グリル野菜 麦茶	・ロールパン、焼ふ、 砂糖	○牛乳、◎牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にん じん(冷凍)、マッシュ ルーム缶、カットわかめ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
29 月	じゃこピラフ 卵スープ 和風サラダ 麦茶 果物	・米、○コーンフレー ク、・片栗粉	○牛乳、しらす干し、 卵、ベーコン、かつお 節、・バター、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、 きゅうり、・コーン缶(固 形)、・にんじん、・ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク
30 火	ご飯 マーボーキャベツ 中華風スープ 麦茶 果物	・米、・片栗粉、・砂糖、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、赤 みそ、かつお節、・ご ま、◎牛乳	・キャベツ、・チンゲンサ イ、干しいたけ	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー・煎餅
31 水	ご飯 洋風レタススープ ハンバーグ 人参の甘煮 麦茶 果物	・米、○・食パン(8枚切 り)、○・砂糖、・パン 粉、○マーガリン、・砂 糖、油	○牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、牛乳、卵、 ○・すりごま、・ごま、か つお節、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじん、 レタス、・にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○ごまトースト

今月の行事食

・5日(金) 七夕メニュー

七夕そうめん、チキンナゲツ、いんげんのおかか和え

・23日(火) 世界の料理 <<スペイン>>

パエリア、ソパ・デ・アホ、人参サラダ

今月の平均栄養量
(以上見)

☆エネルギー	535 kcal
☆たんぱく質	18.8 g
☆脂質	18.8 g
☆食塩	1.9 g
☆エネルギー	474 kcal
☆たんぱく質	17.6 g
☆脂質	17.3 g
☆食塩	1.6 g

今月の平均栄養量
(未満見)

※乳児のみ午前中に牛乳が出ます。