

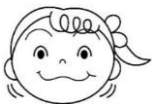


令和6年7月分保育所給食予定表

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			午前(未満児) 午後(全 員)	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 肉じゃが きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／じゃがいも／しらたき／米サラダ油／三温糖／ごま／ごま油／食パン／バター／グラニュー糖	豚肉／豆腐／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／さやいんげん／きゅうり／こまつな	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 シュガートースト				エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.7 g
2 ／ 火	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜とハムの和え物 みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／三温糖／ごま／薄力粉／バター／米白絞油	鶏肉／ハム／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	しょうが／にんじん／もやし／きゅうり／玉ねぎ／えのきたけ／レモン	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 シェンケリー				エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
3 ／ 水	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 クラッカー	ロールパン／パン粉／米サラダ油／三温糖／バター／薄力粉／精白米／強化米	豚肉／牛乳／たまご／ベーコン／クリーム／わかめ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／クリームコーン／パセリ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
		麦茶 おにぎり				エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
4 ／ 木	ご飯 きすのフリッター お浸し 田舎汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／マカロニ／三温糖	きす／牛乳／粉チーズ／かつお節／豆腐／みそ／きな粉	パセリ／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ごぼう／かぼちゃ／ねぎ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
		牛乳 マカロニ安倍川				エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
5 ／ 金	ご飯 さけのねぎみそ焼き カラフル野菜のマヨ和え セタそうめん汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／三温糖／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／そうめん／セタゼリー／お菓子	さけ／みそ／ツナ缶／なると／牛乳	ねぎ／きゅうり／コーン缶／ピーマン／にんじん／オクラ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 セタゼリー お菓子				エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 ／ 土	チキンライス オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	精白米／強化米／バター／じゃがいも／米サラダ油／焼きふ／食パン／ジャム	鶏肉／牛乳	にんじん／ピーマン／玉ねぎ／マッシュルーム／パセリ／バナナ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 ジャムパン				エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
8 ／ 月	ご飯 煮魚 白和え みそ汁	牛乳 きなこせんべい	精白米／強化米／三温糖／こんにやく／ごま／フライドポテト／米白絞油	ぶり／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／キャベツ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 フライドポテト				エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
9 ／ 火	麦ご飯 ボーカカレー 小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ビスケット	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／お菓子	豚肉／ベーコン／牛乳	にんじん／玉ねぎ／グリーンピース／こまつな／もやし／パイン缶／とうもろこし	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 とうもろこし お菓子				エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
10 ／ 水	食パン ジャム チキンカツ 春雨サラダ キャベツスープ	牛乳 ウエハース	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／はるさめ／ごま油／三温糖／マスカットゼリー	鶏肉／たまご／ツナ缶／牛乳	きゅうり／コーン缶／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／みかん缶／パイン缶／もも缶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツミックス				エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
11 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き 三色和え 豚汁	牛乳 あられ	精白米／強化米／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／強力粉／オリーブ油	かじき／かつお節／豆腐／豚肉／みそ／牛乳／ベーコン／チーズ	玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／ねぎ／だいこん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 ベーコンチーズパン				エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
12 ／ 金	ご飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／お菓子	豚肉／たまご／ハム／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／かいわれだいこん	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
13 ／ 土	山路うどん バナナ 牛乳	麦茶 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコサンド				
15 ／ 月	海 の 日					
16 ／ 火	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜とハムの和え物 みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／三温糖／ごま／薄力粉／バター／米白絞油	鶏肉／ハム／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	しょうが／にんじん／もやし／きゅうり／玉ねぎ／えのきたけ／レモン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 25.5 g 食塩相当量 1.7 g
		牛乳 シェンケリー				エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
17 ／ 水	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 クラッカー	ロールパン／パン粉／米サラダ油／三温糖／バター／薄力粉／精白米／強化米	豚肉／牛乳／たまご／ベーコン／クリーム／わかめ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／クリームコーン／パセリ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 おにぎり				

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			午前(未満児) 午後(全 員)	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
18 ／ 木	ご飯 きすのフリッター お浸し 田舎汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／マカロニ／三温糖	きす／牛乳／粉チーズ／かつお節／豆腐／みそ／きな粉	パセリ／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ごぼう／かぼちゃ／ねぎ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
		牛乳 マカロニ安倍川				エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
19 ／ 金	ご飯 さけのねぎみそ焼き カラフル野菜のマヨ和え そうめん汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／三温糖／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／そうめん／ラフランスゼリー／お菓子	さけ／みそ／ツナ缶／なると／牛乳	ねぎ／きゅうり／コーン缶／ピーマン／にんじん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 ラフランスゼリー お菓子				エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
20 ／ 土	チキンライス オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	精白米／強化米／バター／じゃがいも／米サラダ油／焼きふ／食パン／ジャム	鶏肉／牛乳	にんじん／ピーマン／玉ねぎ／マッシュルーム／パセリ／バナナ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ジャムパン				エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
22 ／ 月	ご飯 煮魚 白和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／三温糖／こんにやく／ごま／フライドポテト／米白絞油	ぶり／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／ほうれんそう／にんじん／玉ねぎ／キャベツ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 フライドポテト				エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
23 ／ 火	麦ご飯 ボーカカレー 小松菜のサラダ パイン缶	牛乳 ビスケット	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／お菓子	豚肉／ベーコン／牛乳	にんじん／玉ねぎ／グリーンピース／こまつな／もやし／パイン缶／とうもろこし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 とうもろこし お菓子				エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
24 ／ 水	食パン ジャム チキンカツ 春雨サラダ キャベツスープ	牛乳 ウエハース	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／はるさめ／ごま油／三温糖／マスカットゼリー	鶏肉／たまご／ツナ缶／牛乳	きゅうり／コーン缶／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／みかん缶／パイン缶／もも缶	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツミックス				エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
25 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き 三色和え 豚汁	牛乳 あられ	精白米／強化米／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／強力粉／オリーブ油	かじき／かつお節／豆腐／豚肉／みそ／牛乳／ベーコン／チーズ	玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／ねぎ／だいこん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 ベーコンチーズパン				エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
26 ／ 金	ご飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／お菓子	豚肉／たまご／ハム／牛乳／アイスクリーム	玉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／かいわれだいこん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 アイスクリーム お菓子				エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 土	山路うどん バナナ 牛乳	麦茶 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコサンド				エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
29 ／ 月	ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／マヨネーズ／ごま／三温糖／じゃがいも／かたくり粉／食パン／バター／グラニュー糖	さわら／みそ／ひじき／牛乳	玉ねぎ／もやし／にんじん／きゅうり／だいこん／ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 シュガートースト				エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g
30 ／ 火	ご飯 酢鶏 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／じゃがいも／三温糖／ごま油／ごま／薄力粉／バター／チョコチップ	鶏肉／塩昆布／豆腐／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ピーマン／きゅうり／こまつな	エネルギー 663 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 26.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 スコーン				エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 1.9 g
31 ／ 水	ロールパン コロケ キャベツサラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー	ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／パン粉／米白絞油／マヨネーズ／ラフランスゼリー／お菓子	豚肉／ひじき／たまご／わかめ／豆腐／牛乳	玉ねぎ／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 ラフランスゼリー お菓子				

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「とうもろこし」です。
前歯を上手に使い、がぶり！とかじりにとって食べましょう。