

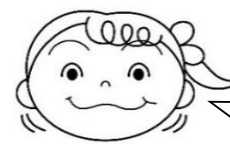


令和6年7月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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/ごまつな	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				
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 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				
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 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				
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 マカロニ二倍川				
5 金	ご飯 さけのねぎみそ焼き カラフル野菜のマヨ和え 七タそうめん汁	牛乳 かぼちゃポーロ	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/七タゼリー/お菓子	さけ/みそ/ツナ缶/なた/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 七タゼリー お菓子				
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				
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				
9 火	麦ご飯 ポークカレー 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/ごまつな/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				
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				
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				
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				
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/ごまつな/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				
<h2>海 の 日</h2>						
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				
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 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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 マカロニ二倍川				
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 かぼちゃポーロ	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/なた/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 540 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 ラフランスゼリー お菓子				
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 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				
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 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				
23 火	麦ご飯 ポークカレー 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/ごまつな/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				
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				
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				
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				
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/ごまつな/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				
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				
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/ごまつな	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				
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! とかじりとって食べましょう。