



2024年7月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)	軽食 献立名		
		献立名	おやつ	おやつ	熱ゆかに なるもの	血や肉に なるもの			体の調子を 整えるもの	
1	29	月	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①星パフ	①桃のフルーチェ ⑥リンゴジュース	米・さつま芋 油・片栗粉 フルーチェ	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし・人参 桃缶	462kcal 14.8g 5.3g	①わかめおにぎり 107kcal
2	16/30	火	①ご飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥小魚 <small>(おひろい)</small>	①レーズンむしぼん ⑥牛乳	米・片栗粉 油 むしぼんミックス	鯖・牛乳 みそ	なす・みつば・生姜 人参・干椎茸 いんげん・切干大根 レーズン	559kcal 18.9g 15.6g	①ゆかりおにぎり 107kcal
3	17/31	水	①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①米粉の人参ケーキ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレーパウダー 米粉ミックス	豚肉・ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ	611kcal 19.7g 19.0g	①フライドポテト 102kcal
4	18	木	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし <small>(おひろい)</small>	①小松菜とツナのスパゲティ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜	527kcal 20.2g 16.3g	①菜飯おにぎり 107kcal
5	19	金	①冷やし中華 ②スープ(キャベツ・えのき) ③かぼちゃのチーズ焼き ⑤フルーツ	①ベビースティック	①とうもろこしご飯 ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 米	ハム ツナ チーズ・牛乳	胡瓜・もやし ブロッコリー・キャベツ 人参・玉ねぎ 南瓜・とうもろこし	649kcal 18.0g 27.7g	①わかめおにぎり 107kcal
6	20	土	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン	571kcal 21.5g 19.0g	①ゆかりおにぎり 107kcal
8	22	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ②鮭のみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①いちごババロア ⑥牛乳	米 春雨 油 ごま油・ババロア	みそ 鮭 ホイップクリーム 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし	473kcal 20.0g 14.6g	①フライドポテト 102kcal
9	23	火	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②豚肉のスタミナ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥小魚 <small>(おひろい)</small>	①じゃこトースト ⑥牛乳	米 じゃが芋・片栗粉 食パン エッグクア	みそ・豚肉 牛乳 チーズ しらす	チンゲン菜 長ねぎ・にんにく 玉ねぎ・人参・にら あおさ・生姜	580kcal 22.2g 20.0g	①菜飯おにぎり 107kcal
10	24	水	①クロワッサン ②スープ(もやし・青ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉の豆乳グラタン ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	クロワッサン じゃがいも シチューのもと 米・油・ごま油	鶏肉 乳不使用チーズ 豚肉 牛乳・豆乳	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草・パセリ 人参・にら	531kcal 17.2g 23.1g	①わかめおにぎり 107kcal
11	25	木	①菜めしご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし <small>(おひろい)</small>	①焼きとうもろこし ⑥牛乳	米・油 25日5日10日15日 じゃこトースト	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし・黒豆の皮	633kcal 22.2g 19.9g	①フライドポテト 102kcal
12	26	金	①麻婆豆腐丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ④スパゲティ入りサラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・エッグクア スパゲティ 小麦粉・バター	豚肉・みそ・豆腐 豚肉・ツナ 牛乳 チーズ	長葱・干椎茸 人参・にんにく・生姜 のり・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン	621kcal 19.5g 26.3g	①ゆかりおにぎり 107kcal
13	27	土	①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①牛乳	①昆布のおにぎり ⑥牛乳	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ ウィンナー	大根・人参・きょうろ 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布	517kcal 17.5g 15.4g	①菜飯おにぎり 107kcal

＜お楽しみメニュー＞

★ セタ ★

5	金	①セタそうめん ③星のハンバーグ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①ベビースティック	①フルーハイワイゼリー ⑥牛乳	そうめん・油 カレー粉・アガー フルーハイシロップ オレンジジュース・黒糖	ハンバーグ 牛乳 ウィンナー ハム	人参・きゅうり キャベツ・アスパラ コーン・煮ピーマン もやし・みかん缶	430kcal 16.1g 12.8g	①わかめおにぎり 107kcal
---	---	---	-----------	--------------------	--	----------------------------	---	---------------------------	---------------------

★ 夏まつりごっこ ★

12	金	①焼きそば ②中華スープ ③唐揚げ・ウィンナー ④フライドポテト ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①金魚すくいゼリー ⑥牛乳	中華麺・片栗粉 油 アガー フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし・あおさ 人参・ピーマン パセリ・わかめ・にんにく 長葱・生姜	658kcal 21.1g 28.3g	①ゆかりおにぎり 107kcal
----	---	---	--------	------------------	--------------------------------	----------------	--	---------------------------	---------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆献立表に記載されていない食材(園で収穫した野菜など)を急遽使用する可能性があります。使用する際は掲示などでお知らせいたします。

☆調理過程において、材料に記載のない調味料を使用する事があります(塩・醤油・砂糖・片栗粉・顆粒中華だし) 在園児のアレルギーに該当するものはあ
りません。

☆4月より夕食の提供はありません。