



# 7月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 鮭のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鮭 ヨーグルト 煮干し	米 ごま マカロニ 砂糖 せんべい	きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
2 火	麦ご飯 コロケ キャベツとツナのサラダ バイナップル 麦茶	ピーゼリー かじり干し 麦茶	かつおフレーク 煮干し	米 押し麦 コロケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖	キャベツ 人参 バイナップル アガー 黄桃缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶
3 水	わかめご飯 肉団子のトマト煮 野菜炒め チーズ 麦茶 ヨーグルト	スイートポテト かじり干し 牛乳	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 パン粉 砂糖 キャノーラ油 さつま芋 無塩バター	わかめご飯の素 玉ねぎ トマト缶 パセリ もやし 人参 チンゲン菜	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
4 木	ご飯 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え パナナ 麦茶	鮭のラスク かじり干し りんごジュース	豚肉 しらす干し 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり パナナ りんごジュース	水 カレールウ 万能つゆ
5 金	【小暑】いなり寿司 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶 ヨーグルト	お星様クッキー かじり干し 麦茶	いなりの皮 かつお節 味噌 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうれん草 コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 土	焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン パナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
8 月	玄米入りご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	コーン キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9 火	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
10 水	ご飯 さばの煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	カップケーキ かじり干し 牛乳	さば ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
11 木	ご飯 スズキニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー オレンジ 麦茶	ココアちんすこう かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	スズキニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オレンジ りんごジュース	水 チキンスープの素 塩 ビーマン キャベツ コーン ベーキングパウダー ココア
12 金	ゆかりご飯 豚肉と野菜炒め ひじきの煮物 バイナップル 麦茶 ヨーグルト	フライドポテト かじり干し 麦茶	豚肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	ゆかり 玉ねぎ 人参 ひじき しらたき グリンピース バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
13 土	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
16 火	ご飯 【給食の鉄人】高野豆腐の更紗揚げ 野菜の玉子とじ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	高野豆腐 鶏卵 煮干し	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油 ごま	青のり 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 カレー粉 塩 万能つゆ 麦茶
17 水	ご飯 あじの香り焼き 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	チーズコーンブレッド かじり干し 牛乳	あじ 納豆 ヨーグルト 牛乳 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 強力粉 薄力粉 無塩バター	しょうが にんにく 白菜 人参 ほうれん草 パナナ 玉ねぎ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 塩 ドライイースト
18 木	冷やし中華 ジャーマンポテト りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー かじり干し りんごジュース	鶏卵 鶏肉 ウインナー 煮干し	中華麺 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 いちごジャム クラッカー	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんご りんごジュース	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
19 金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶 ヨーグルト	カルピスヨーグルトかん かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 カルピス	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 バイナップル 寒天 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶
20 土	焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ パナナ 麦茶	マリ-ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン パナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
22 月	【大暑】オクラ梅ご飯 天ぷら(えびかぼちゃ) 大根のおかか和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	しらす干し えび かつお節 ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	オクラ きゅうり わりめい 焼きのり 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 バイナップル	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
23 火	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き トマトサラダ スイカ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム 煮干し	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ プリンミックス	キャベツ コーン トマト すいか	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
24 水	ご飯 かれのい和风パン粉焼き 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶 ヨーグルト	パナナ蒸しパン かじり干し 牛乳	かれのい 油揚げ チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖	にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25 木	野菜パン 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ パナナ 麦茶	ゆでとうもろこし かじり干し りんごジュース	豚肉 煮干し	野菜パン キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 人参 パナナ とうもろこし りんごジュース	塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 水
26 金	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 スズキニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶 ヨーグルト	きな粉ラスク かじり干し 麦茶	かつおフレーク 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 キャノーラ油 食パン 無塩バター	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ スズキニ オレンジ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶
27 土	きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
29 月	ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	マリ-ビスケット かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶
30 火	茄子とチキンの和風パゲティ コンソメスープ チンゲン菜サラダ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき茸 チンゲン菜 もやし 人参	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
31 水	ご飯 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ごまおこし かじり干し 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マンシュロ ごま	大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	512	19	15.5	227	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。