

令和6年7月 献立表

デザイン：保育園五反野

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をくくる 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	29	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 こまつなチーズクッキー 果物	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ 卵	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 切干大根にんにく グリンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな果物	しょうゆ かつおだし 食塩	Ene.: 489kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 65.5g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.3g		
2	16	30	火	牛乳 ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・豆腐)	麦茶 きなこ蒸しパン ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 きな粉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく	酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 457kcal P: 18.9g F: 15.4g C: 65.8g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.4g	
3	17	水	牛乳 ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) きゅうりとトマトのちくわサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 2色ゼリー 果物	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	ひじき にんにく チンゲンサイ きゅうり えのきたけ なす ぶどう・リンゴジュース 粉かんとん 果物	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 酒 酢	Ene.: 447kcal P: 21.8g F: 16.8g C: 57.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g		
4	18	木	牛乳 ごはん 鮭のフライ キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいごん)	牛乳 シュガートースト 果物	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま 食パン	キャベツ もやし こまつな だいごん 果物	水 中濃ソース しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 485kcal P: 22.1g F: 15.6g C: 68.8g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.8g		
5	行事食	七夕	金	牛乳 天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ)	牛乳 七夕汁 果物	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 生揚げ かまぼこ	米 油 砂糖 じゃがいも そうめん	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ピーマン コーン ブロッコリー オクラ 果物	カレールー 食塩 酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 16.6g C: 63.1g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g	
6	20	土	牛乳 鶏井 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	ヨーグルト クッキー	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 砂糖 油 クッキー	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんにく なめこ	しょうゆ 酢 かつおだし 汁 食塩	Ene.: 477kcal P: 21.5g F: 14.4g C: 71.6g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.6g		
8	22	月	牛乳 ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいごん・なす)	牛乳 フライドポテト 果物	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 じゃがいも	キャベツ にんにく だいごん なす あおのり 果物	食塩 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 439kcal P: 18.7g F: 17.4g C: 59.9g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g		
9	23	火	牛乳 食パン ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ゆかりおにぎり 果物	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳	食パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんにく クリーム コーン 果物	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 水 コンソメ しそふりかけ	Ene.: 464kcal P: 20.2g F: 16g C: 65.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g		
10	24	水	牛乳 チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ゆでとうもろこし 果物	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆 木綿豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんにく にんにく オクラ トマト きゅうり カットわかめ とうもろこし 果物	カレールー 食塩 酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 476kcal P: 20.3g F: 17.3g C: 65.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1g		
11	25	木	牛乳 ごはん かれの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ)	牛乳 パウンドケーキ 果物	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) 卵	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ 果物	しょうゆ 食塩 かつおだし 汁	Ene.: 458kcal P: 21g F: 11.2g C: 73.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g		
12		金	牛乳 ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんの浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 揚げパン 果物	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 コツペパン	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんにく キャベツ 果物	食塩 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 467kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 71.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g		
13	27	土	牛乳 ごはん 肉じゃが 春雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	ヨーグルト おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	米 白いりごま じゃがいも 砂糖 油 はるさめ おこめリング	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 450kcal P: 17.8g F: 14.1g C: 69.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.2g		
19		金	牛乳 焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 きつねにぎり 果物	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんにく きゅうり チンゲンサイ カットわかめ 果物	中濃ソース ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 463kcal P: 21.2g F: 14.8g C: 69.7g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g		
26		金	牛乳 ごはん 鶏肉のカレームニエル じゃがいものツナコーンサラダ コロコロスープ(だいごん・にんじん)	牛乳 なすとツナの和風パスタ 果物	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶	米 小麦粉 油 じゃがいも スパゲティ	ブロッコリー コーン だいごん にんにく なす 果物	食塩 カレー粉 酢 しょうゆ 水 コンソメ	Ene.: 456kcal P: 19.4g F: 12.6g C: 71.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g		
31		水	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす)	牛乳 レーズンスコーン 果物	牛乳 鶏もも肉 かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 ホットケーキ粉	チンゲンサイ きゅうり にんにく えのきたけ なす コーン レーズン	食塩 しょうゆ 酢 かつおだし 汁	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g		
給食MEMO 太陽キラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が言葉になっています。 < 今月の行事料理:5(金) > お昼は天の川に見立てたドライカレー、午後おやつは機織り(はたおりの糸)に例えてそうめんを入れ、星をイメージしたオクラを入れた「七夕汁」を提供予定です。								目標値		月平均値	
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆ ※今月の果物は、オレンジ・スイカ・パイン缶・みかん缶・バナナを提供予定です								Ene.(エネルギー)	475kcal	466kcal	
								P(タンパク)	19g	20.4g	
								F(脂質)	13.2g	15.2g	
								C(炭水化物)	70.1g	67.4g	
								Ca(カルシウム)	225mg	290mg	
								食塩相当量	1.9g	1.5g	