

令和6年7月 献立表

志村一丁目小規模保育園

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	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 鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 切干大根 にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん 混合だし汁 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・ごぼう)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ウインナー	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 にんじん ごぼう トマト ビューレー	酢 しょうゆ 混合だし汁	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) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	牛乳 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 Oisixお野菜せんべい	ひじき にんじん チンゲンサイ ピーマン えのきたけ なす オレンジ とうもろこし	しょうゆ 混合だし汁 食塩 酒 酢	Ene.: 447kcal P: 21.8g F: 16.8g C: 67.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g	
4	18	木	牛乳	ごはん 鮭のフライ キャベツとやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー 食パン	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ピーマン	中濃ソース しょうゆ 混合だし汁 ケチャップ	Ene.: 485kcal P: 22.1g F: 15.6g C: 68.8g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.8g	
5	七	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) メロン	牛乳 七タ汁 コーンのおほしさま	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 コーンのおほしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビューレー コーン ブロッコリー メロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 しょうゆ 混合だし汁	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	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
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(だいこん・なす) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あおのり	食塩 しょうゆ 混合だし汁	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(いちごジャム) 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 わかめおにぎり	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳	食パン いちごジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 コンソメ わかめご飯の素	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 きな粉入り豆乳寒天 おこめリング	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 木綿豆腐 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 油 カレールー 砂糖 おこめリング	たまねぎ にんじん オクラ トマト きゅうり カットわかめ 粉かんでん	食塩 酢 しょうゆ 混合だし汁	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 かれのいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 なすとツナの冷製パスタ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 スパゲティ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ なす トマト缶	しょうゆ 酒 食塩 混合だし汁 コンソメ	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お浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 えだまめおにぎり	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ オレンジ えだまめ	食塩 しょうゆ 混合だし汁	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 レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
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	牛乳 鶏もも肉 米 きわり納豆 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 にんじん きゅうり チンゲンサイ カットわかめ	中濃ソース ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ 混合だし汁	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(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 トマトケーキ	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 豆乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉	ブロッコリー コーン だいこん にんじん すいか トマト ビューレー たまねぎ	食塩 カレー粉 酢 しょうゆ 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 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	牛乳 コーンおにぎり	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 片栗粉 油 ごま油 マスカットゼリー	チンゲンサイ ピーマン にんじん えのきたけ なす コーン	食塩 酒 しょうゆ 酢 混合だし汁	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g
※行事等により、献立が変更になることがあります。								目標値	月平均値	
								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