

令和6年7月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもと 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 豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜)	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ チーズ	米 油 砂糖 小麦粉 マーガリン	しょうが 切干大根 にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	Ene.: 489kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 65.5g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 鶏肉 大豆	
2	16	30	火	牛乳	豚と玉ねぎの甘酢てりやき丼 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	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも 油 ビスケット	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう みかん缶	Ene.: 457kcal P: 18.9g F: 15.4g C: 65.8g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
3	17	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) オレンジ	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 (3日:おこめリング)	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	Ene.: 447kcal P: 21.8g F: 16.8g C: 57.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g	乳 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	
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・だいこん)	牛乳 さけ 米 みそ ビザ用 チーズ ハム	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白すりごま 食パン マヨドレ	キャベツ もやし こまつな だいこん ピーマン	Ene.: 485kcal P: 22.1g F: 15.6g C: 68.8g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 さけりんご 大豆 ごま	
5	行事食	七夕	金	牛乳	七夕うどん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 メロン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ かまぼこ きな粉	米 油 砂糖 じゃがいも うどん 米粉 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん コーン メロン オクラ	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 16.6g C: 63.1g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
6	20	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳				乳
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 さば ハム 米みそ	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	Ene.: 439kcal P: 18.7g F: 17.4g C: 59.9g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	乳 さば 豚肉 小麦	
9	23	火	牛乳	食パン ボークチャップ こまつなとにんじんのサラダ クリームコーンスープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳 かつお節	食パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米 白いりごま	たまねぎ こまつな にんじん クリームコーン ゆかり	Ene.: 464kcal P: 20.2g F: 16g C: 65.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	
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 鶏むね肉 挽きわり納豆 木綿豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 おこめリング	たまねぎ にんじん トマトピューレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ りんごジュース 粉かんでん	Ene.: 476kcal P: 20.3g F: 17.3g C: 65.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆	
11	25	木	牛乳	ごはん かれいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 かれい マカロニきなこ	米 砂糖 油 マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ パナナ	Ene.: 458kcal P: 21g F: 11.2g C: 73.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 パナナ 鶏肉	
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・とうもろこし) オレンジ	牛乳 えだまめごはん	牛乳 鶏もも肉 豆腐 米みそ	米 油 砂糖	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ オレンジ えだまめ	Ene.: 467kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 71.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g	乳 オレンジ 鶏肉 大豆	
13	27	土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳				乳
19	金	牛乳	焼きそば じゃがコーン炒め みそ汁(もやし・わかめ)	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 豚肉 米 みそ かつお節	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 バター	たまねぎ コーン あおのり にんじん キャベツ もやし カットわかめ 菜めし ふりかけ パセリ	Ene.: 463kcal P: 21.2g F: 14.8g C: 69.7g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	
26	特別食	金	牛乳	ごはん 鶏肉のカレームニエル じゃがコーン炒め コンソメスープ(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 トマトバンケーキ	牛乳 鶏もも肉 豆乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉 バター	パセリ粉 コーン だいこん にんじん すいか トマト ピューレー たまねぎ	Ene.: 456kcal P: 19.4g F: 12.6g C: 71.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
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 ゆでとうもろこし	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ	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 とうもろこし	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g	乳 豚肉 大豆 ごま	