

令和6年 7月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	1人ばく質 たんぱく質 脂質
1(月)	プレーンヨーグルト	パンズパン,バーガーパーティ,コールスローサラダ,チーズチキンスープ,牛乳 【アメリカ】	♡プリン 【イギリス】	プレーンヨーグルト,ハイ1チーズ,鶏もも肉,牛乳,赤卵,生クリーム	マヨネーズ,じゃがいも,三温糖	キャベツ,きゅうりにんにじん,たまねぎ	400kcal 18.0g 20.4g
2(火)	チーズ	チャーハン,チンジャオロース,中華スープ 【中国】	牛乳 かぼちゃのマフィン【アメリカ】	ハイ1チーズ,鶏もも肉,ハム,かまぼこ,あおのり,豚もも肉,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,三温糖	たまねぎ,にんにん,生しいたけ,コーン,パプリカ,ピーマン,黄ピーマン,たけのこ,チンゲンサイ,えのきたけ	519kcal 24.9g 20.9g
3(水)	たまごボーロ	バターロールパン,フランゴパッサリーニョ,フェジョアード,せん野菜,牛乳 【ブラジル】	♡ブラジルのオレンジケーキ【ブラジル】	鶏もも肉,ベーコン,赤いんげん,まめ,牛乳,赤卵	たまごボーロ,バターロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,コーン,ワタシロ,小麦粉,マーガリン,三温糖	たまねぎ,にんにん,チヌープ,パプリカ,チンゲンサイ,にんにん,きゅうり,オレング	471kcal 16.9g 38.9g
4(木)	ぼたぼた焼き	キッズビビンバ,わかめスープ,オレンジ 【韓国】	すいか	豚ひき肉,カットわかめ	せんべい,米,精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも	ねぎ,しょうが,チヌープ,もやし,にんにん,ほうれんそう,コーン,ワタシロ,オレング,すいか	305kcal 10.2g 6.6g
5(金)	ばりんこ	七夕そうめん,野菜コロッケ,バナナ 【日本】	牛乳 クレープ 【フランス】	鶏もも肉,油,あげ,かまぼこ,かつお節,牛乳	せんべい,牛乳,ひやむぎ,野菜コロッケ	にんにん,ねぎ,干しいたけ,えのきたけ,オクラ,バナナ	349kcal 15.1g 12.6g
6(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも肉,皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんにん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
7(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿						
8(月)	チーズ	ご飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳 ハーベスト	ハイ1チーズ,生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ,ビスケット	たまねぎ,にんにん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,オレング,とうもろこし	450kcal 19.9g 20.4g
9(火)	雪の宿	全粒粉入り食パン,ヤンニョムチキン,豆乳スープ,かぼちゃのごまマヨネーズ,牛乳	♡フルーツパフェ	鶏もも肉,ベーコン,豆乳,牛乳	せんべい,全粒粉入り食パン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,じゃがいも,マヨネーズ,ココロ	にんにん,チヌープ,たまねぎ,にんにん,エリンギ,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,ミックスフルーツ	480kcal 17.9g 20.4g
10(水)	スティック人参	ひじきご飯,さつまい,ハムときゅうりの和風マヨネーズ	牛乳 とんがりコーン	ひじき,油,あげ,鶏もも肉,かつお節,生揚げ,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,油,さつまいも,マヨネーズ,三温糖	にんにん,グリーンピース,大根,ごぼう,きゅうり	401kcal 15.2g 11.6g
11(木)	ブリッツ	七分つき玄米,ゆで豚の変わりソースかけ,五目汁	牛乳 特濃クッキー	豚もも肉,鶏もも肉,油,あげ,かつお節,牛乳	フルーツ,米,七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,星手,特濃ミルク	レタス,トマト,大根,にんにん,ごぼう,ねぎ	448kcal 18.5g 18.5g
12(金)	いかちびせんべい	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ジョア	牛乳 コーンフレーク	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳	いちがい,米,精白米,油,じゃがいも,コーン,フレーク	たまねぎ,レタス,トマト,にんにん,しょうが,エリンギ,チヌープ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんにん	411kcal 15.4g 8.3g
13(土)	まめびよ	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんにん,にんにん,ねぎ,しょうが,チヌープ	409kcal 20.0g 16.9g
14(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿						
15(月)	海の日						
16(火)	チーズ	☆夏野菜のカレーライス,野菜サラダ,ヤクルト	♡オレンジフロート	ハイ1チーズ,豚肉,ヤマト	米・精白米,菜,油,フレッシュドレッシング,スーパーカット	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんにん,オクラ,カレー粉,クッキー,きゅうり,コーン,パプリカ,オレング	489kcal 14.2g 12.3g
17(水)	プレーンヨーグルト	ご飯,親子煮,青菜ともやしのまよぼん,和え,オレンジ	牛乳 クロールパン	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,皮つき(赤鶏),かつお節,赤卵,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,クロールパン	たまねぎ,にんにん,チヌープ,しょうが,チンゲンサイ,にんにん,パセリ,粉チーズ,ごぼう,にんにん	467kcal 25.2g 15.1g
18(木)	うす焼サラダ	白い食卓ロールパン,キッズナゲット,ココロスープ,ごぼうのきんぴら,牛乳	マリビスケット	鶏もも肉,鶏ひき肉,焼き豆腐,ベーコン,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま,ビスケット	たまねぎ,にんにん,チヌープ,しょうが,チンゲンサイ,にんにん,パセリ,粉チーズ,ごぼう,にんにん	339kcal 13.0g 15.0g
19(金)	ビスコ	食パン,魚の甘味噌がけ,中華スープ,もやしときゅうりのナムルトマト,牛乳	♡フルーツヨーグルト	さけみそ,ハム,牛乳,プレーンヨーグルト	ビスケット,食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,ごま油,すりごま	たまねぎ,しょうが,チンゲンサイ,にんにん,パセリ,粉チーズ,ごぼう,にんにん	301kcal 16.5g 10.9g
20(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも肉,皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんにん	439kcal 18.6g 12.6g
21(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿						
22(月)	チーズ	中華丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,オレンジ たべっこどうぶつ	ハイ1チーズ,むきえび(常置),豚肉,刻み昆布,大豆,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,さつまいも	はくさい,たまねぎ,にんにん,ねぎ,たけのこのしいたけ,しょうが,チヌープ,にんにん,チヌープ,オレング	428kcal 19.1g 12.5g
23(火)	まがりせんべい	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁	♡牛乳かんのいちごソース添え	しらす,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,寒天,牛乳	せんべい,米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油	かぼちゃ,しょうが,チヌープ,グリーンピース,ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんにん,いちご,ジャム	361kcal 13.5g 7.1g
24(水)	スティック人参	とうもろこしご飯,いわしの梅煮,五目汁,ブロッコリー	牛乳 自然の恵みドーナツ	いわしの梅煮,鶏もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,かたくり粉,自然の恵みドーナツ(大袋)	にんにん,コーン,パプリカ,とうもろこし,チンゲンサイ,にんにん,パセリ,粉チーズ,ごぼう,にんにん	416kcal 15.3g 13.2g
25(木)	セブreeクッキー	焼きそば,マセドアンサラダ,バナナ	牛乳 みりん揚げ	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳	セブreeクッキー,焼きそば,めん,油,じゃがいも,マヨネーズ,せんべい	キャベツ,もやし,にんにん,ピーマン,きゅうり,コーン,パプリカ,バナナ	439kcal 14.4g 19.2g
26(金)	しるこサンド	イングリッシュマフィン,チキンのトマト煮込み,フレッシュサラダ,マスカットゼリー,牛乳	♡フルーツポンチ	鶏もも肉,ツナ缶(水煮缶),牛乳	しるこサンド,イングリッシュマフィン,油,三温糖	たまねぎ,にんにん,しめじ,にんにん,にんにん,しょうが,チヌープ,ピーマン,きゅうり,コーン,パプリカ,きゅうり,コーン,パプリカ	297kcal 11.6g 8.5g
27(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,油,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんにん,赤ピーマン	439kcal 15.1g 15.9g
28(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿						
29(月)	ベジたべる	野菜たっぷり麻婆丼,春雨サラダ	牛乳,チーズ 野菜かりんとう	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳,ハイ1チーズ	ベジたべる,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ,野菜,かりんとう	たまねぎ,なす,トマト,ピーマン,にんにん,しょうが,チヌープ,にんにん,チヌープ,きゅうり,コーン,パプリカ	491kcal 17.1g 18.9g
30(火)	チーズ	バターロールパン,揚げ魚のレモン風味,スープヌードル,きゅうりともやしのナムルトマト,牛乳	バナナ おにぎりせんべい	ハイ1チーズ,白身魚,ベーコン,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,ごま油,すりごま,おにぎり,せんべい	ホウカチモン,たまねぎ,にんにん,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,トマト,バナナ	312kcal 13.2g 30.0g
31(水)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,和風炒り豆腐包み焼き,野菜炒め,五目みそ汁	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,和風炒り豆腐包み焼き,油,あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんにん,ピーマン,かぼちゃ,たまねぎ,ごぼう,ねぎ	383kcal 11.2g 11.3g

月平均栄養価 エネルギー 413kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.6g
 *材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。
 *砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
 ♡は手作りおやつです。
 ☆は麦入りごはんを食べます。
 ※1(月)~5(金)ワールドフェスティバルで、多国籍の食事やおやつを食べます。お楽しみに。
 ※8(月)食育の一環で、年長児がとうもろこしの皮むき体験をします。