

令和6年 7月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(月)	バンズパン,バーガーパティ,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】	鶏もも肉,ベーコン,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	584kcal 24.0g 28.8g
2(火)	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】	豚ひき肉,ハム,かにかまぼこ,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,にんにく,生しいたけ,コーン,パッパビーマン,黄ピーマン,たけのこ,チンゲンサイ,えのきたけ	608kcal 27.3g 21.3g
3(水)	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	バターロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,レツシング,小麦粉,マーガリン,三温糖	たまねぎ,にんにく,チューブ,グリッピース,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	701kcal 29.0g 68.5g
4(木)	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	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パッパビーマン,すいか	358kcal 12.6g 7.6g
5(金)	セタそうめん,野菜コロquette,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	干しひやむぎ,野菜コロquette	にんじん,ねぎ,干しいたけ,えのきたけ,オクラ,バナナ	451kcal 18.7g 14.2g
6(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,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,にんじん,グリッピース,カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
7(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
8(月)	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 とうもろこし	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,焼きふんすケット	たまねぎ,にんにく,りん,グリンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,きゅうり	523kcal 21.0g 14.8g
9(火)	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	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,コーンフレーク	いちご,ジャム,にんにく,チューブ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ,粉,かぼちゃ,きゅうり,ミックスフルーツ	850kcal 31.8g 34.0g
10(水)	ひじきご飯,さつま汁,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,ごま油,マヨネーズ,三温糖	にんじん,グリンピース,大根,ごぼう,ねぎ,きゅうり	490kcal 18.1g 14.6g
11(木)	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	米・七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,量り,特濃ミルク	レタ,トマト,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ	546kcal 22.2g 22.6g
12(金)	タコライス,ポテトとウィンナーのスープ,ジョア	牛乳 コーンフレーク	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウィンナー,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,コーンフレーク	たまねぎ,レタ,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	541kcal 19.7g 11.4g
13(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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,にんじん,ら,ねぎ,しょうが,チューブ	528kcal 22.6g 16.4g
14(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
15(月)	海の日					
16(火)	☆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	豚肉,ヤクルト	米・精白米,麦,油,フレンチドレッシング,スーパーカット	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,オクラ,カレールウ,プロコラー,きゅうり,コーン,パッパビーマン,レタ	577kcal 15.0g 12.6g
17(水)	ご飯,親子煮,青菜ともやしのまよぼん和え,オレンジ	牛乳 クロロールパン	鶏もも皮つき(香腸),かつお節,赤卵,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,クロロールパン	にんじん,たまねぎ,しいたけ,グリンピース,もやし,チンゲンサイ,コーン,パッパビーマン	594kcal 30.9g 18.2g
18(木)	白い食卓ロールパン,キッズナゲット,コロコロスープ ごぼうのきんぴら,牛乳	マリービスケット	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,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,にんじん,パセリ,粉,ごぼう,いんげん	466kcal 18.2g 20.6g
19(金)	食パン,りんごジャム,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	食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,ごま油,すりごま	いちご,ジャム,もやし,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,トマト,みかん缶,バナナ	524kcal 29.6g 15.8g
20(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,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,にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
21(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
22(月)	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	むきえび(冷凍),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	ほくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,オレンジ	488kcal 19.9g 11.8g
23(火)	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	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,凍天,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリッピース,ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,いちご,ジャム	420kcal 16.3g 8.8g
24(水)	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(大阪屋)	コーン,パッパビーマン,チンゲンサイ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ブロッコリー	595kcal 21.4g 20.9g
25(木)	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	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,にんじん,ピーマン,きゅうり,コーン,パッパビーマン	528kcal 18.1g 20.4g
26(金)	イングリッシュマフィン,チキンのトマト煮込み,フレンチサラダ 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	イングリッシュマフィン,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく,チューブ,ポールド,マト缶,パセリ,粉,キャベツ,きゅうり,コーン,パッパビーマン	446kcal 19.5g 12.4g
27(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,茶,ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
28(日)	✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿ ✿✿✿					
29(月)	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! チーズ	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,にんじん,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,キャベツ,きゅうり,りんご	584kcal 19.9g 21.4g
30(火)	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	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,マヨネーズ,ごま油,すりごま,おにぎりせんべい	ホウレンソウ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,もやし,きゅうり,トマト,バナナ	465kcal 18.1g 50.2g
31(水)	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	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,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,たまねぎ,ごぼう,ねぎ	502kcal 12.6g 14.6g

月平均栄養価 エネルギー 529kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.0g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 \*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。  
 ※9(火)ハッピーデーでフルーツパフェにトッピングします。