

2024年7月分献立表

はななにこ保育園

日	曜日	献立名	材料名		おやつ	午前	午後
			献力になるもの	血や肉や骨になるもの			
1	月	スタミナ丼 オクラのおおかか和え みそ汁(白煮、鮎) 麦茶	鮭肉 みそ かつお節 牛乳	豚肉 はくさい にんじん にら たまねぎ あらのり	クラッカー 麦茶 牛乳 青のりポテト 麦茶 牛乳		
22		ごはん 鯖のみそ煮 南瓜サラダ すまし汁(チンゲン菜、油揚げ) 麦茶	油揚げ D-KAL みそ まさば 牛乳	チルド肉 しょうが きゅうり かぼちゃ とうもろこし	せんべい 麦茶 牛乳 焼きとうもろこし 麦茶 牛乳		
3	水	ごはん 春雨入り麻婆なす 緑豆汁 果物(すいか) 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ウインナーチーズ 牛乳	豚ひき肉 乾しいたけ ねぎ、しょうが ねんにく アメリカンドッグ にんじん、すいか なす、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 アメリカンドッグ 麦茶 牛乳		
17	木	ごはん 鮭のムニエル さつまいものレモン煮 みそ汁(なめこ、冬瓜) 麦茶	みそ さけ ワカメ 牛乳 かつお節	いり果汁 なめこ とうがら 切干大根 キャベツ	ヨーグルト 麦茶 牛乳 お好み焼きミックス 麦茶 牛乳		
18		ごはん 鶏胸のクリームスパゲティ スープ(しめじ、にんじん) 果物缶詰 麦茶	牛乳 バター キャベツ 牛乳	鶏肉 キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 ハン 麦茶 牛乳		
20		ごはん 北本トマトカレー 甘酢あえ(だいこん) 果物(メロン) 麦茶	豚ひき肉 牛乳	豚、おかわめ だいこん にんにく にんじん たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめうどん 麦茶 牛乳		
29	火	とうもろこしごはん かじきの南蛮焼き おからサラダ みそ汁(じゃが芋、えのき) 麦茶	D-KAL みそ おから 牛乳	かじき にんじん きゅうり えのきだけ 干しぶどう	せんべい 麦茶 牛乳 ハン 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳		
23	土	ごはん 蒸し鶏の中巻風 かぼちゃの天ぷら みそ汁(切干大根、わかめ) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	切干大根 かたわかめ にんじん きゅうり えのきだけ 干しぶどう	ビスケット 麦茶 牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー) 麦茶 牛乳		
10	水	ごはん 鯖の梅焼き 厚揚げの含め煮 みそ汁(キャベツ、もやし) 麦茶	生揚げ みそ さわか 豆腐 豆乳 牛乳	冷凍きぬさや キャベツ りょくとくもやし にんじん うめ 揚げしお えだまめ	ヨーグルト 麦茶 牛乳 板豆トナブ 麦茶 牛乳		
24		ごはん 鯖漬うどん 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(里芋、小松菜) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり ふりかけ ゆかり	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳		
11	木	鯖漬うどん プロッコリーとコーン炒め 果物缶詰 麦茶	鶏肉 バター 牛乳	果物缶 乾しいたけ ホホコ缶 フコギ ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 ハン 麦茶 牛乳		
25		ごはん 春雨うどん みそ汁(里芋、ほうれん草) 麦茶	みそ さけ きなこ 牛乳	切干大根 ホホコ缶 ケルル缶 ほうれん草 にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン 麦茶 牛乳		
12	金	鯖漬うどん 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(里芋、小松菜) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	乾燥ひじき フコギ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 お誕生日会おやつ お誕生日ケーキ 麦茶 牛乳		
26	土	鯖漬うどん プロッコリーとコーン炒め 果物缶詰 麦茶	鶏肉 バター 牛乳	乾燥ひじき フコギ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 お誕生日会おやつ お誕生日ケーキ 麦茶 牛乳		
13	日	鯖漬うどん 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(里芋、ほうれん草) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	乾燥ひじき フコギ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 お誕生日会おやつ お誕生日ケーキ 麦茶 牛乳		
30	火	鯖漬うどん 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(里芋、ほうれん草) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	乾燥ひじき フコギ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 お誕生日会おやつ お誕生日ケーキ 麦茶 牛乳		
31	水	鯖漬うどん 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(里芋、ほうれん草) 麦茶	鶏肉 みそ 牛乳	乾燥ひじき フコギ キャベツ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 お誕生日会おやつ お誕生日ケーキ 麦茶 牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

エネルギー	3歳未満児	3歳以上児
たんぱく質	498 kcal	593 kcal
脂質	18.4 g	22.0 g
	17.1 g	19.1 g