

7月 予定献立表

令和6年7月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 おかか和え 豆腐の味噌汁 すいか	シュガートースト 牛乳	豚肩ロース、大根、人参、キャベツ、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、砂糖、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 530 乳 476	23.9 21.3
2(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ ワンタンスープ パナナ	いなりおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、竹の子、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、塩、ごま油、片栗粉、油揚げ かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 611 乳 535	23.5 20.9
3(水)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の南蛮漬け オレンジ いんげんの胡麻和え キャベツの味噌汁	きな粉蒸しパン 牛乳	鮭、玉ねぎ、ピーマン片、片栗粉、油、酢、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、煮干しだし、だし昆布、味噌 いんげん、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖、醤油、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、きな粉	幼 541 乳 486	25.2 22.3
4(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鶏のトマトソース ツナサラダ ポテトスープ すいか	鮭のサラダちらし 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、トマト、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、鮭、コーン、きゅうり、だしかつお、昆布、醤油 ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、小松菜、じゃがいも、人参、ねぎ、椎茸、鶏肉	幼 542 乳 495	26.2 23.0
5(金)	おかし 牛乳	夏野菜のお星さまご飯 コールスローサラダ オクラのスープ メロン	七夕そうめん 牛乳	玉ねぎ、人参、ナス、カットトマト、にんにく、生姜、豚ひき、黄パプリカ、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、小松菜、鶏肉、トマト、ズッキーニ キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、ねぎ、舞茸、オクラ、大根、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン	幼 586 乳 519	22.4 20.2
6(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚ばら大根 ほうれん草のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、ほうれん草、 豚ばら、大根、生姜だしかつお、醤油、三温糖、酒、ねぎ、大根、しめじ、だしかつお、だし昆布	幼 625 乳 551	20.9 29.0
8(月)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 オレンジ いんげんのツナマヨ和え わかめの味噌汁	黒糖トースト 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、マーガリン、黒糖 いんげん、人参、大根、コーン、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、わかめ、もやし、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 544 乳 486	23.5 21.0
9(火)	果物 牛乳	冷やし中華 冬瓜の煮物 じゃこサラダ パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、鶏ささ身、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、ごま油 冬瓜、もも、いんげん、じゃこ、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、みりん	幼 563 乳 494	25.9 22.3
10(水)	おかし 牛乳	梅しらすご飯 アジの蒲焼き風 ひじきのサラダ かぼちゃの味噌汁 すいか	とうもろこし 牛乳	鱈、片栗粉、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌 ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、醤油、三温糖、酢、とうもろこし	幼 582 乳 515	26.1 22.9
11(木)	果物 牛乳	レーズンロール 鶏のパン粉焼き トマトのサラダ 冬瓜のスープ メロン	ごま塩おにぎり 牛乳	鶏もも、にんにく、パン粉、バセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、ごま、塩、醤油、油 トマト、きゅうり、ブロッコリー、コーン、酢、ごま油、冬瓜、人参、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	幼 579 乳 530	25.3 22.5
12(金)	おかし 牛乳	豆乳入そぼろ丼 酢の物 麩の味噌汁 パナナ	みかんゼリー 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、ほうれん草、木綿、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、アガー、みかん缶、砂糖 きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、わかめ、酢、麩、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 596 乳 536	24.9 22.1
13(土)	おかし 牛乳	ピラフ 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、こしょう、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草 豚肉、人参、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、醤油、三温糖、ごま油、塩、だしかつお、だし昆布	幼 570 乳 511	27.0 23.6
15(月)	海の日					
16(火)	果物 牛乳	カレーうどん 鶏とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し オレンジ	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、しめじ、豚肉、油揚げ、小松菜、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、塩、カレー粉、小麦粉、いちごジャム さつま芋、人参、鶏もも、大根、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、油、小松菜、きゅうり、えのき、しらす	幼 579 乳 520	27.1 23.6
17(水)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ パナナ 野菜の胡麻味噌和え 厚揚げのスープ	焼きそば 牛乳	カレイ、生姜、みりん、ねぎ、人参、厚揚げ、えのき、葉ねぎ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩 じゃが芋、ナス、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、三温糖、油、もやし、豚肉	幼 522 乳 474	28.3 24.6
18(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 豆腐ハンバーグ メロン マカロニサラダ トマトと大根のスープ	昆布おにぎり 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、昆布佃煮、醤油、塩、油 マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 631 乳 547	26.9 23.5
19(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き すいか 切干大根の煮物 ナスの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	鶏もも、生姜、みりん、玉ねぎ、椎茸、なす、葉ねぎ、鶏肉、だし昆布、だしかつお 切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、醤油、三温糖、味噌、ごま油	幼 519 乳 471	23.6 21.5
20(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ チンゲンサイのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、いりごま、塩、酢、ねぎ、大根、椎茸、チンゲンサイ、だしかつお、だし昆布、醤油、	幼 595 乳 530	25.5 22.5
22(月)	おかし 牛乳	ご飯 鰻フライタルソース 昆布和え 大根の味噌汁 メロン	冷やしきつねうどん 牛乳	鰻、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、マヨドレ、酢、三温糖、醤油、小麦粉、パン粉、油、油揚げ、ほうれん草 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、大根、人参、ねぎ、小松菜、えのき、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 538 乳 482	24.6 21.8
23(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ すいか 大根のシャキシャキサラダ いんげんのス	中華おこわ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、三温糖、ケチャップ、ソース、竹の子、干し椎茸、豚肉 大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、もやし、舞茸、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 597 乳 536	24.9 22.0
24(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 オレンジ ささ身のサラダ コーンスープ	ココアクリームサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、ココア、マーガリン、砂糖 鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、ごま、酢、大根、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 591 乳 522	26.1 22.9
25(木)	果物 牛乳	バターロール バジルチキン しょうゆフレンチ ミネストローネ パナナ	じゃこおにぎり 牛乳	鶏もも、生姜、バジル粉、オリーブオイル、塩、胡椒、レモン汁、じゃこ、小松菜、人参、醤油、ケチャップ キャベツ、きゅうり、コーン、酢、油、カットトマト、大根、小松菜、にんにく、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 558 乳 503	24.6 22.0
26(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の香味焼き 甘酢和え 豚汁 すいか	バイナッフルケーキ 牛乳	鮭、ねぎ、生姜、みりん、玉ねぎ、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚ばら、木綿、だしかつお、だし昆布、味噌 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、醤油、三温糖、パン缶、BP、小麦粉、砂糖、豆乳、油	幼 536 乳 480	23.9 21.2
27(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 野菜のナムル えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 人参、もやし、キャベツ、ほうれん草、ごま油、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、油	幼 583 乳 537	23.3 21.8
29(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ ズッキーニと豚ばらのスープ オレンジ	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、こしあん、バター 切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ズッキーニ、ねぎ、しめじ、豚ばら、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 626 乳 548	25.5 22.5
30(火)	果物 牛乳	冷やしうどん 厚揚げと豚肉の煮物 ささ身のマヨサラダ パナナ	そぼろおにぎり 牛乳	もやし、キャベツ、鶏肉、生姜、みりん、塩、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、ごぼう、油、だしかつお、だし昆布、醤油、酒、三温糖、鶏ひき、生姜	幼 543 乳 482	28.2 24.5
31(水)	果物 牛乳	とうもろこしご飯 白身魚のサラダソース すいか ブロッコリーのしらす和え 夏野菜のスープ	ブルーベリーのケーキ 牛乳	カレイ、にんにく、黄パプリカ、ズッキーニ、紫玉ねぎ、三温糖、オリーブオイル、小麦粉、BP、砂糖、ブルーベリー、ブルーベリージャム、豆乳、生クリーム ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、なす、冬瓜、玉ねぎ、いんげん、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油	幼 570 乳 506	25.4 22.4

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

	基準値	幼児	582 24.8	平均値	幼	571 25.1
		乳児	480 20.4		乳	510 22.2