

2024年7月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(オレンジ)	メロンパン風トースト お茶	豚もも 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま 食パン バター 小麦粉	切干大根 ピーマン 人参 玉葱 わかめ オレンジ	エネルギー: 398kcal タンパク: 13.9g 脂質: 10.3g
2	火	七夕そうめん 厚揚げ甘辛煮 果物(キウイフルーツ)	お星さまクッキー お茶	鶏もも肉 削り節 厚揚げ	そうめん 砂糖 小麦粉 バター	オクラ 人参 干しいたけ こんぶ ちんゲン菜 ゴールドキウイ	エネルギー: 275kcal タンパク: 9.8g 脂質: 8.6g
3	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(オレンジ)	きな粉マフィン お茶	豚もも 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ホットケーキ粉	玉葱 人参 わかめ オレンジ コーン	エネルギー: 354kcal タンパク: 13.7g 脂質: 4.8g
4	木	ご飯 魚の甘酢漬 なめこ汁 果物(バナナ)	ほうれん草ケーキ お茶	あじ 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	玉葱 人参 きゅうり なめこ わかめ バナナ ホウレン草	エネルギー: 454kcal タンパク: 16g 脂質: 10.8g
5	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物(オレンジ)	ごま付きクッキー お茶	鶏もも肉	米 小麦粉 油 白ごま バター 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ほう れん草 もやし オレンジ	エネルギー: 395kcal タンパク: 13g 脂質: 11g
6	土	ご飯 豚丼 果物(バナナ) ひじきと切干大根のサラダ	フルーツゼリー 菓子 お茶	豚もも	米 砂糖 ごま油 オレンジ ゼリー ウエハース	玉葱 人参 しめじ いんげん ひじき 切干大根 きゅうり バナナ	エネルギー: 324kcal タンパク: 11.3g 脂質: 3.1g
8	月	ご飯 和風麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト えびせん お茶	豚ひき肉 みそ 豆腐 ヨー グルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	いんげん 人参 しめじ 長 葱 きゅうり バナナ	エネルギー: 374kcal タンパク: 11.5g 脂質: 7.7g
9	火	ご飯 スタミナ納豆 野菜スープ 果物(オレンジ)	お好み焼き お茶	納豆 鶏ひき肉 豚肩肉 削り節	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油	こねぎ キャベツ わかめ コーン オレンジ 人参 青 のり	エネルギー: 388kcal タンパク: 16.4g 脂質: 10.8g
10	水	ご飯 魚の味噌煮(さば) みそ汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ)	プリンカラメルソースがけ ビスケット お茶	さば みそ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ビス ケット	玉葱 いんげん きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ	エネルギー: 524kcal タンパク: 15g 脂質: 17g
11	木	ご飯 夏野菜カレー もやしのごま和え 果物(キウイ)	マシュマロフレーク お茶	鶏もも肉 スキムミルク	米 油 白ごま 砂糖 マ シュマロ バター コーンフ レーク	かぼちゃ 玉葱 人参 なす いんげん もやし 小松菜 ゴールドキウイ	エネルギー: 450kcal タンパク: 11.9g 脂質: 5g
12	金	ご飯 メンチカツ みそ汁 フレンチサラダ 果物(バナナ)	麩のラスク <夏祭り> お茶	豚ひき肉 みそ 牛乳 きなこ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	玉葱 ちんゲン菜 わかめ キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 485kcal タンパク: 14.2g 脂質: 16.3g
13	土	焼きそば 春雨スープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト 菓子 お茶	豚もも 削り節 ヨーグルト	中華めん 油 春雨 ウエ ハース	玉葱 人参 キャベツ 青の り いんげん バナナ	エネルギー: 235kcal タンパク: 10g 脂質: 6.4g
16	火	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきの サラダ 果物(バナナ)	お星さまクッキー お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	しめじ ちんゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ	エネルギー: 423kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.4g
17	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(オレンジ)	コーン蒸しパン お茶	豚もも 豆腐 みそ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ホットケーキ粉	玉葱 人参 わかめ オレンジ コーン	エネルギー: 354kcal タンパク: 13.7g 脂質: 4.8g
18	木	ご飯 魚の甘酢漬 なめこ汁 果物(バナナ)	ほうれん草ケーキ お茶	あじ 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	玉葱 人参 きゅうり なめこ わかめ バナナ ホウレン草	エネルギー: 454kcal タンパク: 16g 脂質: 10.8g
19	金	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 青菜のごま和え 果物(オレンジ)	ごま付きクッキー お茶	鶏もも肉	米 小麦粉 油 白ごま バター 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ほう れん草 もやし オレンジ	エネルギー: 395kcal タンパク: 13g 脂質: 11g
20	土	ご飯 豚丼 果物(バナナ) ひじきと切干大根のサラダ	フルーツゼリー 菓子 お茶	豚もも	米 砂糖 ごま油 オレンジ ゼリー ウエハース	玉葱 人参 しめじ いんげん ひじき 切干大根 きゅうり バナナ	エネルギー: 324kcal タンパク: 11.3g 脂質: 3.1g
22	月	ご飯 和風麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト えびせん お茶	豚ひき肉 みそ 豆腐 ヨー グルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	いんげん 人参 しめじ 長 葱 きゅうり バナナ	エネルギー: 374kcal タンパク: 11.5g 脂質: 7.7g
23	火	ご飯 スタミナ納豆 野菜スープ 果物(オレンジ)	お好み焼き お茶	納豆 鶏ひき肉 豚肩肉 削り節	米 ごま油 砂糖 小麦粉 油	こねぎ キャベツ わかめ コーン オレンジ 人参 青 のり	エネルギー: 388kcal タンパク: 16.4g 脂質: 10.8g
24	水	ご飯 魚の味噌煮(さば) みそ汁 ハワイアンサラダ 果物(バナナ)	プリンカラメルソースがけ ビスケット お茶	さば みそ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 ビス ケット	玉葱 いんげん きゅうり 人参 キャベツ パイン缶 バナナ	エネルギー: 524kcal タンパク: 15g 脂質: 17g
25	木	ご飯 夏野菜カレー もやしのごま和え 果物(キウイ)	マシュマロフレーク お茶	鶏もも肉 スキムミルク	米 油 白ごま 砂糖 マ シュマロ バター コーンフ レーク	かぼちゃ 玉葱 人参 なす いんげん もやし 小松菜 ゴールドキウイ	エネルギー: 450kcal タンパク: 11.9g 脂質: 5g
26	金	ご飯 メンチカツ みそ汁 フレンチサラダ 果物(バナナ)	きな粉マフィン お茶	豚ひき肉 みそ 牛乳 きな こ	米 小麦粉 油 砂糖 ホッ トケーキ粉	玉葱 ちんゲン菜 わかめ キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 485kcal タンパク: 14.2g 脂質: 16.3g
27	土	焼きそば 春雨スープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト 菓子 お茶	豚もも 削り節 ヨーグルト	中華めん 油 春雨 ウエ ハース	玉葱 人参 キャベツ 青の り いんげん バナナ	エネルギー: 235kcal タンパク: 10g 脂質: 6.4g
29	月	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(オレンジ)	メロンパン風トースト お茶	豚もも 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま 食パン バター 小麦粉	切干大根 ピーマン 人参 玉葱 わかめ オレンジ	エネルギー: 398kcal タンパク: 13.9g 脂質: 10.3g
30	火	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ひじきのサラダ 果物(バナナ)	お星さまクッキー お茶	鶏もも肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 バター	しめじ ちんゲン菜 ひじき 人参 ピーマン きゅうり バナナ	エネルギー: 423kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.4g
31	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(オレンジ)	コーン蒸しパン お茶	豚もも みそ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 ホットケーキ粉	玉葱 人参 なめこ キャベ ツ オレンジ コーン	エネルギー: 345kcal タンパク: 13.1g 脂質: 4.3g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和牛乳を提供します。



7月栄養給与量
エネルギー: 475kcal
タンパク: 17.1g
脂質: 14.0g
塩分: 1.3g