

7月の献立表



＜夏の食材＞
スイカ、オクラ、カボチャ、ピーマン、
トウモロコシ、スイカ、ナス、キュウリ

＜7月18日(月)＞



令和6年
7月保育園

日	曜日	献立名			主な材料				1日の栄養価 (kcal)	1日の栄養価 (単位)
		午前おやつ (1~2歳児)	昼食	午後おやつ	魚・肉・卵・大豆	ほうれん草・のり・わかめ	豚・鶏・牛乳・大豆	その他		
2	16	火	バナナ 麦茶 ごはん 白菜とえのきのすまし汁 鮭の照り焼き 青菜の納豆和え	ちんすこう 牛乳	鮭 鯖 大豆 牛乳	白米 えのきの 小松菜 もやし 人参	米 小麦粉 サラダ油 砂糖	昆布かつおだし 食塩 醤油 みりん	E P E P 493 215 580 27.8 F Nacl F Nacl 13.5 1.0 18.0 1.2	
3	17	水	マンナウエハース 牛乳 ごはん キャベツとお麩のみそ汁 豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め 春雨サラダ マスケットゼリー	シュガートースト 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳 味噌	キャベツ 人参 たまねぎ 長ねぎ 生麦 きゅうり	米 食パン 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま マスケットゼリー 麩 パター	ガラスープ 食塩 昆布かつおだし 酢 醤油	E P E P 563 163 640 18.5 F Nacl F Nacl 20.3 1.5 21.6 1.8	
4	18	木	アンパンマンせんべい 牛乳 麻婆丼 白菜と人参のスープ 小松菜のナムル グレープフルーツ	フルーツヨーグルト ココアウエハース 麦茶	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 味噌	長ねぎ 玉ねぎ 生麦 にんにく グリーンピース 人参 白米 バナナ みかん缶 もやし 小松菜 グレープフルーツ	米 小麦粉 ごま油 砂糖 ココアウエハース 片栗粉 サラダ油	ガラスープ 食塩 醤油 酒	E P E P 455 158 471 15.8 F Nacl F Nacl 12.2 1.3 11.0 1.5	
6	20	土	クラッカー 牛乳 ピラフ もやしのスープ キャベツと胡瓜の和え物	ホットケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きゅうり イチゴジャム パセリ	米 ホットケーキミックス ごま油 サラダ油	ガラスープ 食塩 醤油	E P E P 403 15.5 44.5 17.0 F Nacl F Nacl 11.0 1.5 10.7 1.8	
8	22	月	マンナビスケット 牛乳 ごはん 小松菜とお麩のみそ汁 さばの味噌煮 高野豆腐の煮物 オレンジ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	さば 味噌 高野豆腐 粉チーズ 牛乳	小松菜 生麦 大根 人参 グリーンピース オレンジ コーン	米 ホットケーキミックス 砂糖 麩	昆布かつおだし 食塩 醤油 酒 みりん	E P E P 571 23.3 651 27.2 F Nacl F Nacl 21.5 1.5 24.7 1.8	
9	23	火	バナナ 麦茶 ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁 マーマレードチキン 人参和風サラダ パイナップル	ミニたいやき アンパンマンせんべい 牛乳	鶏肉 味噌 ツナフレーク 牛乳	玉ねぎ わかめ 人参 パイナップル マーマレード	米 砂糖 サラダ油 たいやき アンパンマンせんべい	昆布かつおだし 醤油 サラダ油 酒 酢 食塩	E P E P 489 18.4 577 23.6 F Nacl F Nacl 13.5 1.5 18.0 1.9	
10	24	水	マンナウエハース 牛乳 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のおひたし	米粉のバナナケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 味噌	なめこ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ グリーンピース	米 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも サラダ油	昆布かつおだし 醤油 みりん ベーキングパウダー	E P E P 491 17.9 550 19.8 F Nacl F Nacl 16.5 1.1 16.9 1.2	
11	25	木	11日 アンパンマンせんべい 牛乳 25日 ヨーグルト 麦茶 ロールパン キャベツとコーンのスープ 鶏肉のトマト煮込み カラフルサラダ	五平餅 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ 人参 ブロッコリー 赤パプリカ ダイストマト パセリ	米 ロールパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも	ガラスープ ケチャップ チキンブイヨン 酢 食塩 みりん 酒 中濃ソース	E P E P 481 18.4 536 20.5 F Nacl F Nacl 17.3 1.4 18.4 1.6	
12	26	金	12日 ヨーグルト 麦茶 26日 アンパンマンせんべい 牛乳 ごはん なすとオクラのみそ汁 魚の香味揚げ ひじきの煮物 バナナ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	さくら 大豆 ちくわ 牛乳	なす 生麦 オクラ にんにく ひじき 人参 グリーンピース バナナ	米 ごま油 砂糖 サラダ油 黒砂糖 片栗粉 バター 麩	昆布かつおだし 食塩 醤油	E P E P 500 21.9 564 25.8 F Nacl F Nacl 15.8 1.1 19.4 1.3	
13	27	土	クラッカー 牛乳 焼肉丼 わかめスープ 大根とささみのサラダ	アップルゼリー 野菜ハイハイ 牛乳	豚肉 ささみフレーク 牛乳	玉ねぎ にんにく 人参 ピーマン チンゲン菜 わかめ コーン 大根	米 サラダ油 マヨネーズ ごま ごま油 アップルゼリー 野菜ハイハイ	醤油 みりん 酒 ガラスープ 食塩	E P E P 459 15.9 503 17.4 F Nacl F Nacl 15.2 1.3 15.8 1.6	
19 (金)	29 (月)		19日 ヨーグルト 麦茶 29日 マンナビスケット 牛乳 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のごま味噌漬焼 里芋の煮物 オレンジ	小豆の甘食 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 豆乳 あずき	わかめ 人参 絹さや オレンジ	米 ごま 小麦粉 サラダ油 砂糖 里芋	昆布かつおだし ベーキングパウダー 醤油 食塩	E P E P 551 21.5 613 23.4 F Nacl F Nacl 14.6 1.4 17.0 1.7	
	30	火	バナナ 麦茶 ごはん もやしと白菜のみそ汁 豚肉の生麦焼き 切干大根と小松菜のごま和え	マーマレードケーキ 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 味噌 スキムミルク	もやし 白米 玉ねぎ 人参 生麦 切干大根 小松菜 マーマレード	米 小麦粉 砂糖 ごま サラダ油 バター	昆布かつおだし 醤油 みりん 酒 ベーキングパウダー	E P E P 485 16.9 565 21.2 F Nacl F Nacl 13.9 1.2 18.3 1.6	
	31	水	マンナウエハース 牛乳 ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしサラダ バナナ	ゆでとうもろこし 牛乳	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	ほうれん草 しめじ 人参 もやし 胡瓜 コーン バナナ とうもろこし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	昆布かつおだし 醤油 酒 酢 食塩	E P E P 431 15.6 470 17.0 F Nacl F Nacl 12.3 1.2 11.8 1.3	
誕生会	1	月	マンナビスケット 牛乳 カレーライス 胡瓜とコーンのサラダ ストロベリーヨーグルト	プリン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 いちごジャム 生麦 にんにく みかん缶 コーン	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 プリンの素	カレーフレーク 酢 食塩	E P E P 558 16.8 621 18.4 F Nacl F Nacl 16.9 1.5 17.8 1.8	
七夕メニュー	5	金	ヨーグルト 麦茶 七夕そうめん のり塩チキン トマトとツナのサラダ スイカ	七夕ゼリー ジョア	鶏肉 ツナフレーク カルピス ジョア	オクラ 人参 コーン にんにく トマト 青のり 胡瓜 キャベツ スイカ みかん缶 粉糖天	そうめん ゼリーの素 砂糖 サラダ油 パン粉	昆布かつおだし みりん 醤油 食塩 酒 酢	E P E P 472 19.7 510 20.9 F Nacl F Nacl 11.6 2.4 12.2 2.8	

※食べたことのない食材は事前に家庭で必ずお試ください。 ※献立は食材の割合により変更する場合がございます。 ※のり・わかめは加熱して提供します。
※マヨネーズ(マヨドレ)、ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつまあげ、マッシュマロ、コーンフレーク、ホットケーキ粉、ラーメン、中華めん、食パンは卵不使用のものを使用しています。