

令和6年度



7月 献立一覧表



井堀保育園

| 日 | 全 児 | | 1,2歳児 | | 材 料 (分 類 : 六つの基礎食品) | | | | | | 栄養価 上段:以上児 下段:未満児 | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|-------------------------|------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|-------------------|-----------------|---------|------------|---------|-----------------|-----------|----------|----------|---------|
| | 献 立 名 | | 午 後 お や つ (*は手作り) | 午 前 お や つ | 血や肉、骨のもと になるもの | | 体の調子を整える もとなるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | 1kcal Kcal | たん ばく 質 g | 脂質 g | 加ゆ 量 mg | 鉄 mg | 食塩 相当 量 g | ビ タ ミ ン | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 1月 19日 金 | 凍豆腐の卵とじ そうめん汁 | | 牛乳 *小松菜とプルーンのケーキ | ごはん 牛乳 | 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 | 牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳 | 人参 ピーマン 小松菜 | 干椎茸・玉葱 プルーン・葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン かつおミックス | サラダ油 | 417 | 21.8 | 16.1 | 354 | 2.5 | 2.3 | 242 | 0.18 | 0.45 | 20 |
| | | | | | | | | | | | 524 | 22.3 | 16.3 | 370 | 2.2 | 1.9 | 224 | 0.2 | 0.48 | 17 |
| 2月 26日 金 | 夏野菜のスープ マカロニサラダ | | 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー | パン 牛乳 | ベーコン ロースハム | 牛乳 粉チーズ | オクラ トマト 人参 | 茄子・玉葱 えのき茸 胡瓜 | 0-ルパソ・スープの素 マカロニ・強化ウエハース クラッカー | サラダ油 マヨネーズ | 390 | 12.4 | 22.5 | 422 | 2.9 | 1.5 | 155 | 0.68 | 0.79 | 21 |
| | | | | | | | | | | | 489 | 16.6 | 24.5 | 443 | 2.4 | 1.8 | 153 | 0.59 | 0.73 | 18 |
| 3月 22日 水 | 肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁 | | 飲むヨーグルト あられ おやつ昆布 | ごはん 牛乳 | 牛肉 かまぼこ | 牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布 | 人参 さやいんげん ひげん | 玉葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ | サラダ油 | 345 | 14.4 | 7.3 | 298 | 7.6 | 2.2 | 224 | 0.17 | 0.48 | 65 |
| | | | | | | | | | | | 473 | 16.6 | 9.3 | 329 | 6.2 | 1.8 | 209 | 0.21 | 0.52 | 53 |
| 4月 16日 火 | 魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁 | | 牛乳 せんべい | ごはん 牛乳 | 白身魚 | 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 | オクラ 人参 | 生姜 玉葱 葱 | 米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい | サラダ油 すりごま | 340 | 18.8 | 13.7 | 260 | 1.1 | 1.7 | 191 | 0.18 | 0.3 | 6 |
| | | | | | | | | | | | 468 | 20.1 | 14.3 | 298 | 1 | 1.5 | 183 | 0.19 | 0.34 | 6 |
| 5月 5日 金 | ひやむぎ バナナ チーズ | | ゼリー | 未なし 以パン 牛乳 | ロースハム 卵 かつお節 | 牛乳 出し昆布 プロセッセ | トマト オクラ | 干椎茸 胡瓜 バナナ | 冷麦・醤油・みりん 砂糖・ゼリー | 白ごま | 386 | 16.5 | 8.7 | 123 | 1.5 | 2 | 84 | 0.31 | 0.25 | 59 |
| | | | | | | | | | | | 429 | 18.9 | 11.7 | 210 | 1.4 | 2.1 | 113 | 0.33 | 0.37 | 58 |
| 6月 20日 土 | 焼きうどん えのきだけのスープ | | 牛乳 ビスケット | パン 牛乳 | 豚肉 さつま揚げ かつお節 | 牛乳 | 人参 ピーマン | キャベツ・もやし えのき茸・玉葱 葱 | ロールパン・乾めん ウスターソース・スープの素 ビスケット | サラダ油 | 422 | 16.1 | 14.4 | 268 | 0.9 | 2 | 136 | 0.35 | 0.38 | 22 |
| | | | | | | | | | | | 436 | 17.3 | 15.9 | 309 | 0.8 | 1.8 | 154 | 0.36 | 0.44 | 22 |
| 8月 23日 火 | 麻婆なす もやしと卵の中華スープ | | 牛乳 *むしとうもろこし | ごはん 牛乳 | 合挽肉 赤味噌 卵 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 茄子・玉葱・生姜 もやし・葱 とうもろこし | 米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉 | サラダ油 ごま油 | 367 | 17.3 | 19.1 | 201 | 1.8 | 1.8 | 160 | 0.38 | 0.49 | 22 |
| | | | | | | | | | | | 489 | 19 | 18.6 | 250 | 1.7 | 1.4 | 160 | 0.36 | 0.5 | 19 |
| 9月 25日 木 | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁 | | 牛乳 *ジャムサンド | ごはん 牛乳 | 牛肉 かつお節 | 牛乳 もずく 出し昆布 | 人参 さやいんげん | ごぼう 生姜 葱 | 米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん 食パン・いちごジャム | すりごま サラダ油 | 335 | 15.4 | 13.3 | 237 | 1.5 | 1.9 | 244 | 0.15 | 0.35 | 7 |
| | | | | | | | | | | | 463 | 17.1 | 14.1 | 280 | 1.3 | 1.5 | 226 | 0.19 | 0.41 | 7 |
| 10月 24日 水 | ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁 | | 牛乳 サブレ | ごはん 牛乳 | まぐろ油漬 豆腐 卵 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 トマト | 葱 えのき茸 玉葱 | 米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ | サラダ油 | 416 | 16.2 | 23.8 | 283 | 1.8 | 1.3 | 171 | 0.21 | 0.37 | 13 |
| | | | | | | | | | | | 527 | 18 | 22.4 | 315 | 1.6 | 1.1 | 167 | 0.21 | 0.41 | 11 |
| 11月 木 | レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 | | 牛乳 おかき おやついりこ | ごはん 牛乳 | 鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌 | 牛乳 煮干し おやついりこ | 人参 | 生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ 玉葱・葱 | 米・砂糖・醤油 酒・酢・おかき | サラダ油 ごま油 | 352 | 22.8 | 11.2 | 338 | 6.1 | 1.9 | 7112 | 0.34 | 1.17 | 27 |
| | | | | | | | | | | | 474 | 23.1 | 12.2 | 360 | 5 | 1.6 | 5720 | 0.32 | 1.05 | 22 |
| 12月 30日 金 | 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 | | 牛乳 クッキー | ごはん 牛乳 | 豚ヒレ 油揚げ 味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 | 生姜・葱 キャベツ・玉葱 | 米・片栗粉・醤油 砂糖・酢・クッキー | サラダ油 | 434 | 23.3 | 21.6 | 272 | 1.7 | 1.3 | 127 | 0.88 | 0.42 | 18 |
| | | | | | | | | | | | 545 | 23.7 | 20.6 | 306 | 1.5 | 1.1 | 132 | 0.77 | 0.45 | 15 |
| 13月 27日 土 | ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ | | 牛乳 丸ボーロ | パン 牛乳 | ゆで大豆 合挽肉 | 牛乳 粉チーズ | 人参 ピーマン パセリ | 玉葱 キャベツ スイートコーン | 0-ルパソ・ペンネ・トマトソース ケチャップ・スープの素 醤油・丸ボーロ | サラダ油 | 348 | 14.9 | 12.9 | 219 | 1.1 | 1.5 | 136 | 0.22 | 0.33 | 20 |
| | | | | | | | | | | | 457 | 18.5 | 16.9 | 280 | 1.2 | 1.8 | 138 | 0.24 | 0.41 | 17 |
| 18月 31日 水 | びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ | | 牛乳 かりんとう | ごはん 牛乳 | 豚肉 加風味かまぼこ | 牛乳 スキム粉 | 南瓜 トマト | 玉葱・レーズン スイートコーン 胡瓜 | 米・カレー粉・酢 砂糖・スープの素 かりんとう | バター サラダ油 | 472 | 20.4 | 20.7 | 295 | 1.8 | 2.5 | 237 | 0.47 | 0.48 | 34 |
| | | | | | | | | | | | 573 | 21.1 | 19.9 | 325 | 1.7 | 2.2 | 220 | 0.44 | 0.49 | 28 |
| 29月 誕生会 17日 水 | 小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁 | | すいか チーズ | ごはん 牛乳 | 牛肉・卵 豆腐・味噌 油揚げ | 牛乳・煮干し 干若布 プロセッセ | 小松菜 人参 | 玉葱 葱 西瓜 | 米・砂糖・みりん 酒・醤油 | サラダ油 | 302 | 17.9 | 16.7 | 263 | 3.1 | 1.5 | 320 | 0.15 | 0.31 | 25 |
| | | | | | | | | | | | 437 | 19.3 | 16.6 | 299 | 2.8 | 1.4 | 285 | 0.16 | 0.38 | 21 |
| ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※17日(水)は 誕生会ですので、主食はいりません。 | | | | | | | | | | ※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。 | | | | | | | | | | |
| 以上児 | | | | | | | | | | 基準量 | 400 | 26 | 18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | | | | | | | | | | 平均栄養価 | 384 | 17.6 | 16.3 | 278 | 2.4 | 1.8 | 462 | 0.34 | 0.46 | 24 |
| 未満児 | | | | | | | | | | 基準量 | 480 | 23 | 16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| | | | | | | | | | | 平均栄養価 | 489 | 19.3 | 17 | 315 | 2.1 | 1.6 | 402 | 0.33 | 0.49 | 21 |

