

令和6年度

7月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児			未満児 午前 おやつ	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 おやつ (*は手作り)	献立名		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム 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 17日 水	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜と ブルーンのケーキ	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉	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・葱 ブルーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	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 24日 火	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	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	ローソンのスープの素・カニ 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	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん ツゲノサイ	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 木	ごはん	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	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	牛乳	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 ﾌﾟﾛﾃｲﾝ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷凍・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	☆	焼うどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳	豚肉 さつまいも 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	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	ごはん	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	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・トコロシ	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	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	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・糸こんにやく・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 26日 金	ごはん	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	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 11日 木	ごはん	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	牛乳	鶏レバー ロースハム 油揚・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	ごはん	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	牛乳	豚ヒレ 油揚 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	パン	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	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	ローソンのペンネ、トナリビュレ キャップ・醤油・スープの素 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			
19月 31日 金	ごはん	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	牛乳	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖・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 18日 木	ごはん	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	牛乳	牛肉・油揚・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布・ﾌﾟﾛﾃｲﾝ	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			
誕生会 18日 木	未満児	ひじきといんげんの彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	ゼリー	牛乳	油揚 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布	人参	枝豆・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ ゼリー	サラダ油 すりごま	592	20.8	21.5	256	2	2	225	0.2	0.24	11			
											563	19.8	22.4	314	1.6	1.9	228	0.2	0.36	10			
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。											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		
* 18日(木)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											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		

※平均栄養価は行事食を除く