



令和6年7月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	ゼリー	星食べよ 麦茶	ばりんこ 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶
昼食	ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 (ひじき、人参、キャベツ、いんげん) すまし汁 (ほうれん草、人参、えのき、高野豆腐) オレンジ	ごはん 鶏肉の胡麻焼き ツナとキャベツの炒め物 (ツナ、キャベツ、玉ねぎ、人参) みそ汁 (大根、葉大根、人参、油揚げ) バナナ	ごはん 春巻き もやし中華和え (もやし、人参、きゅうり、わかめ) みそスープ (ひき肉、人参、玉ねぎ、にら) グレープフルーツ	ごはん ボークケチャップ (豚小間、玉ねぎ) フレンチサラダ (チーズ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン) コンソメスープ (小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ) オレンジ	天の川そうめん (ハム、人参、オクラ、コーン) 皇のハンバーグ ポテトサラダ (じゃがいも、人参、きゅうり、コーン) 七夕ゼリー	ごはん 豚肉のスタミナいため (豚肉、玉ねぎ、人参) ほうれん草ともやしの和え物 (ほうれん草、もやし) みそ汁 (玉ねぎ、かぼちゃ) フルーツ
午後おやつ	お米deメーブルマフィン 牛乳 エネルギー：566kcal脂質：14.9g たんぱく質：30g塩分：1.6g	ロールケーキ 牛乳 エネルギー：555kcal脂質：15.3g たんぱく質：22.8g塩分：1.9g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：531kcal脂質：10.6g たんぱく質：12.8g塩分：1.5g	バナナ 麦茶 エネルギー：559kcal脂質：16.1g たんぱく質：16.9g塩分：1.6g	◎しらすとひじきおにぎり 麦茶 エネルギー：531kcal脂質：12.1g たんぱく質：18.6g塩分：1.2g	ビスケット 牛乳 エネルギー：508kcal脂質：12.5g たんぱく質：19.2g塩分：1.1g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	野菜ジュース	クラッカー 麦茶	ぼたぼたやき 麦茶	ばりんこ 麦茶	ヨーグルト	星食べよ 麦茶
昼食	ごはん 鮭のしお焼き ほうれん草とツナのサラダ (ほうれん草、人参、ツナ、ちくわ) みそ汁 (小松菜、高野豆腐、しいたけ) グレープフルーツ	絵本メニュー ナポリタン (ウインナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン) 花野菜サラダ (ひま、フロccoli、スナップエンドウ、コーン) 野菜スープ (キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ) ピーチゼリー	ごはん シューマイ パンサンスー (春雨、きゅうり、人参、コーン、蒸し鶏) 中華スープ (ほうれん草、玉ねぎ、えのき) バナナ	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 大根とちくわのサラダ (ちくわ、大根、きゅうり、人参) なめこのみそ汁 (なめこ、ねぎ、豆腐) グレープフルーツ	ごはん さわらの西京焼き キャベツの和え物 (キャベツ、もやし、人参、きゅうり) 具沢山汁 (大根、人参、里芋、油揚げ) 小松菜、長ネギ、豆腐 手作りゼリー	ごはん マーボナス (ひき肉、玉ねぎ、人参、なす、ニラ、しいたけ) わかめサラダ (わかめ、きゅうり、コーン) 中華スープ (春雨、玉ねぎ、人参) フルーツ
午後おやつ	◎きなこちんすこう 牛乳 エネルギー：541kcal脂質：13.5g たんぱく質：22.8g塩分：1.1g	◎わかめのおにぎり 麦茶 エネルギー：586kcal脂質：21.3g たんぱく質：10.6g塩分：1.9g	◎豆乳プリン エネルギー：548kcal脂質：12.1g たんぱく質：15.9g塩分：1.5g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：15.5g たんぱく質：20.5g塩分：1.8g	◎さつまいも蒸しパン 麦茶 エネルギー：576kcal脂質：14.1g たんぱく質：24.3g塩分：1.7g	米粉のケーキ 牛乳 エネルギー：526kcal脂質：14.9g たんぱく質：14.6g塩分：1.7g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ		ゼリー	ハッピーターン 麦茶	野菜ジュース	クラッカー 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶
昼食		ごはん 豚肉と厚揚げの炒め (ひき肉、厚揚げ、人参、玉ねぎ) 切干大根ごまサラダ (切干大根、ほうれん草、人参) みそ汁 (ほうれん草、しめじ、人参) オレンジ	ごはん ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) フロccoliサラダ (フロccoli、人参、蒸し鶏) コンソメスープ (じゃがいも、人参、玉ねぎ) バナナ	ボークカレー (豚小間、じゃがいも、人参、玉ねぎ) キャベツサラダ (ツナ、キャベツ、小松菜、コーン) メロン	ごはん ホキのねぎみそ焼き チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、人参、キャベツ) すまし汁 (豆腐、人参、玉ねぎ、わかめ) グレープフルーツ	ごはん チンジャオロース (豚モモ、ピーマン、たけのこ、人参) ほうれん草の中華和え (ほうれん草、きゅうり、もやし) みそ汁 (里芋、わかめ) フルーツ
午後おやつ		◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：18.5g たんぱく質：19.4g塩分：1.7g	◎フルーツヨーグルト エネルギー：534kcal脂質：10.8g たんぱく質：13.6g塩分：1.6g	◎とうもろこし 麦茶 エネルギー：510kcal脂質：13.9g たんぱく質：21.2g塩分：1.2g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：536kcal脂質：21.5g たんぱく質：22.1g塩分：1.9g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：520kcal脂質：19.7g たんぱく質：20.7g塩分：1.7g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	野菜ジュース	星食べよ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	クラッカー 麦茶	ヨーグルト	
昼食	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜の和え物 (小松菜、キャベツ、人参) 中華スープ (チンゲン菜、人参、玉ねぎ、わかめ) オレンジ	コーンパン コロケ コールスローサラダ (ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン) ポトフ風スープ (じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ) 手作りゼリー	ごはん アジのかば焼き風 かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参、チーズ) みそ汁 (高野豆腐、大根、玉ねぎ、わかめ) バナナ	ごはん からあげ ほうれん草のナムル (ほうれん草、もやし、人参) わかめスープ (わかめ、玉ねぎ、コーン、長ねぎ) グレープフルーツ	ごはん なすみそ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン) ちくわとキャベツのゆかり和え (ちくわ、キャベツ、人参) すまし汁 (ごぼう、人参、ねぎ、しいたけ) オレンジ	
午後おやつ	◎ドーナツ 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：17.4g たんぱく質：18.7g塩分：1.9g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：516kcal脂質：17.0g たんぱく質：18.2g塩分：1.7g	ガリガリ君 エネルギー：524kcal脂質：10.4g たんぱく質：26.0g塩分：1.6g	◎オレンジフレンチトースト 牛乳 エネルギー：541kcal脂質：15.4g たんぱく質：20.3g塩分：1.5g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：561kcal脂質：12.1g たんぱく質：25.7g塩分：1.5g	
日付	29日	30日	31日			
午前おやつ	ゼリー	星食べよ 麦茶	ばりんこ 麦茶	<div data-bbox="1176 1244 1736 1492" data-label="Complex-Block"> <p>☆ 絵本メニュー ☆ おいしい おどしんの おどし? 動物さんたちが、おいしい顔でお食事中。 おいしいおどしんばい! みんなにさっしおどしんばい! おどしん! チュルチュル モグモグ 何を食べてる おどかか? </p> </div>		
昼食	ごはん ミートボールの甘酢あんかけ フロccoliサラダ (フロccoli、コーン、人参) キャベツのみそ汁 (キャベツ、人参、長ねぎ、油揚げ) グレープフルーツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かむかむサラダ (切干大根、わかめ、きゅうり、人参) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、しめじ) すいか	ごはん ドライカレー (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース) 胃のりポテト (じゃがいも) コンソメスープ (小松菜、玉ねぎ、人参、コーン) バナナ			
午後おやつ	たい焼き 牛乳 エネルギー：576kcal脂質：15.0g たんぱく質：26.7g塩分：1.5g	◎バナナケーキ 牛乳 エネルギー：542kcal脂質：11.2g たんぱく質：25.5g塩分：1.4g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：549kcal脂質：17.7g たんぱく質：19.3g塩分：1.4g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8)
3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4)
※()内は給与栄養目標値です。栄養価にはんも含まれています。

脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)

※都合により一部変更する場合があります。