

令和6年7月の予定献立表

以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
食食	魚の照り焼き (サバ) フロッコリーおほか和え (フロッコリー、もやし) かぼちゃのみそ汁 (かぼちゃ、長ねぎ、白菜) グレープフルーツ	うなぎ三食丼 (うなぎ、卵、ほうれん草、のり) もやし塩昆布和え (もやし、小松菜、人参、塩昆布) すまし汁 (しめじ、わかめ、高野豆腐) パイナップル	マーボーナス (木綿豆腐、ナス、ひき肉、玉ねぎ) チンゲン菜ナムル (チンゲン菜、キャベツ、人参) わかたまスープ (わかめ、卵、えのき、長ねぎ) ゼリー	鶏肉のごま焼き コールスローサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜、コーン) みそ汁 (玉ねぎ、木綿豆腐、ニラ) バナナ	天の川そうめん (そうめん、ハム、オクラ、コーン、人参) コロック ほうれん草ソテー (ほうれん草、ウインナー、ピーマン) 七夕ゼリー	
午後おやつ	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：560kcal脂質：18.2g たんぱく質：22.9g 塩分：1.7g	◎おふうラスク 麦茶 エネルギー：565kcal脂質：16.9g たんぱく質：20.9g 塩分：1.6g	◎ココアちんすこう 牛乳 エネルギー：584kcal脂質：19.2g たんぱく質：19.9g 塩分：1.7g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：544kcal脂質：19.6g たんぱく質：20.9g 塩分：1.3g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：579kcal脂質：15.9g たんぱく質：20.4g 塩分：1.3g	
日付	8日	9日★地産地消★	10日海外メニュー♡	11日	12日	13日
食食	ミートボール 春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、カニカマ) みそ汁 (長ねぎ、人参、おつゆ麩) オレンジ	豆腐の中華煮 (木綿豆腐、人参、キャベツ、椎茸、チンゲン菜) 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草、胡瓜、人参) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン、玉ねぎ) すいか	イタリアメニュー☆ ピザトースト (トマト、ピーマン、ナス、チーズ) イタリアンサラダ (フロッコリー、玉ねぎ、胡瓜、ツナ) ポトフ風スープ (ウインナー、じゃが芋、人参、玉ねぎ) プリン	さわら西京焼き 人参しりしり (人参、ツナ) 大根みそ汁 (大根、おつゆ麩、長ねぎ) ゼリー	ホイコーロー (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜、もやし) かぼちゃ甘煮 メロン	
午後おやつ	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：548kcal脂質：19.0g たんぱく質：17.1g 塩分：1.3g	◎ポテト 牛乳 エネルギー：584kcal脂質：12.2g たんぱく質：20.4g 塩分：1.8g	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：537kcal脂質：17.5g たんぱく質：18.8g 塩分：1.3g	だいやき 牛乳 エネルギー：547kcal脂質：12.5g たんぱく質：22.6g 塩分：1.4g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：563kcal脂質：13.1g たんぱく質：19.3g 塩分：1.4g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
食食		豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参、チーズ) わかめみそ汁 (わかめ、木綿豆腐、長ねぎ) フルーチェ	メンチカツ フロッコリーサラダ (フロッコリー、もやし、人参) みそ汁 (ナス、ほうれん草、刻み揚げ) すいか	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、チーズ) コンソメスープ (人参、玉ねぎ、小松菜、コーン) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、ツナ、胡瓜) バナナ	冷やし中華(ごま) (無し鶏、胡瓜、コーン、トマト) シューマイ ジャーマンポテト (じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参) パイナップル	
午後おやつ		◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：558kcal脂質：20.2g たんぱく質：21.8g 塩分：1.8g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：585kcal脂質：20.4g たんぱく質：19.4g 塩分：1.8g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：589kcal脂質：19.2g たんぱく質：25.4g 塩分：1.6g	飲ウエハース 牛乳 エネルギー：540kcal脂質：15.5g たんぱく質：25.2g 塩分：1.6g	
日付	22日	23日	24日	25日	26日★地産地消★	27日
食食	ハンバーグ (ハンバーグ、チーズ) ウインナーソテー (ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、小松菜) ワンタンスープ (ワンタン、玉ねぎ、人参、ニラ) パイナップル	タンドリーチキン ツナトマトサラダ (ツナ、胡瓜、トマト) ころころスープ (じゃが芋、玉ねぎ、人参) ゼリー	ポークチャップ (豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、ベーコン、椎茸) グレープフルーツ	魚のポテト焼き (ホキ、じゃが芋) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、人参、胡瓜) もやし汁 (もやし、キャベツ、人参、椎茸、コーン、長ねぎ) バナナ	チキントマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、人参、フロッコリー、ナス) フレンチサラダ (キャベツ、胡瓜、コーン、チーズ) ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) すいか	
午後おやつ	◎きなこ蒸しパン 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：17.7g たんぱく質：18.5g 塩分：1.7g	◎たこやき 麦茶 エネルギー：566kcal脂質：14.5g たんぱく質：18.4g 塩分：1.5g	クレープ 麦茶 エネルギー：547kcal脂質：15.5g たんぱく質：19.3g 塩分：1.4g	◎おほかおにぎり 麦茶 エネルギー：545kcal脂質：11.5g たんぱく質：20.9g 塩分：1.4g	◎セザミトースト 牛乳 エネルギー：586kcal脂質：20.0g たんぱく質：21.0g 塩分：1.4g	
日付	29日	30日	31日	海外メニュー イタリア 		
食食	サバの味噌煮 冬瓜の煮物 (冬瓜、ベーコン、人参) みそ汁 (ナス、お麩、玉ねぎ) メロン	チャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ニラ) 大根サラダ (大根、ツナ、ごぼう、胡瓜、人参) わかめスープ (わかめ、コーン、長ねぎ) バナナ	から揚げ 豆菜サラダ (大豆、キャベツ、カニカマ、ほうれん草) みそ汁 (わかめ、人参、長ねぎ) ゼリー	◎印・手作りおやつ ★印・地産地消 (丸煮の野菜を使用します) ごはんいらない日 2日、5日、10日、19日		
午後おやつ	◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー：586kcal脂質：16.6g たんぱく質：21.2g 塩分：1.5g	◎人参ヨーグルトケーキ 牛乳 エネルギー：594kcal脂質：19.2g たんぱく質：19.3g 塩分：1.4g	ジョア エネルギー：565kcal脂質：15.7g たんぱく質：23.3g 塩分：1.5g	イタリア料理は、色豊かな料理が多く、カラフルな野菜をおいしく調理するのが特徴で、トマトの生産が多い国です。今回のメニューでは トマト…赤 チーズ…白 ピーマン…緑で国旗を表しました！		

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
 ※ () 内は給与栄養目標量です。 栄養師にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。