

令和6年7月の予定献立表

未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝おやつ	りんごジュース	ヨーグルト	ビスコ 麦茶	クラッカー 麦茶	ショア	
昼食	魚の照り焼き (サバ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、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	さかないり三食料 (鮭、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 (卵そうめん、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、ウィンナー、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：477kcal脂質：16.5g たんぱく質：17.8g塩分：1.4g	◎おひらスク 麦茶 エネルギー：48kcal脂質：12.0g たんぱく質：14.1g塩分：1.3g	◎ココアちゃんすこう 牛乳 エネルギー：478kcal脂質：16.9g たんぱく質：15.7g塩分：1.5g	◎コーンフレックおこし 牛乳 エネルギー：452kcal脂質：16.6g たんぱく質：16.8g塩分：1.2g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：488kcal脂質：12.8g たんぱく質：18.7g塩分：1.4g	
日付	8日	9日★地産地消★	10日海外メニュー♡	11日	12日	13日
朝おやつ	ヨーグルト	ゼリー	せんべい 麦茶	ビスコ 麦茶	クラッカー 牛乳	
昼食	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 (ブロッコリー、玉ねぎ、胡瓜、ツナ) ポトフ風スープ (ウィンナー、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) 大根のみそ汁 (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：486kcal脂質：14.9g たんぱく質：16.2g塩分：1.3g	◎ポテト 牛乳 エネルギー：466kcal脂質：14.8g たんぱく質：13.4g塩分：1.4g	◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：440kcal脂質：14.3g たんぱく質：15.0g塩分：1.4g	たいやき 牛乳 エネルギー：456kcal脂質：12.0g たんぱく質：17.8g塩分：1.1g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：473kcal脂質：11.8g たんぱく質：15.8g塩分：1.3g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝おやつ		りんごジュース	ビスコ 麦茶	クラッカー 牛乳	ゼリー	
昼食		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) ブルーチェ	メンチカツ ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、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) (鶏肉、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：472kcal脂質：17.6g たんぱく質：16.9g塩分：1.4g	おからの実クッキー 牛乳 エネルギー：467kcal脂質：17.5g たんぱく質：14.2g塩分：1.4g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：487kcal脂質：14.8g たんぱく質：17.5g塩分：1.4g	鉄ウエハース 牛乳 エネルギー：466kcal脂質：12.6g たんぱく質：14.8g塩分：1.5g	
日付	22日	23日	24日	25日	26日★地産地消★	27日
朝おやつ	ショア	ビスコ 牛乳	ヨーグルト	ゼリー	せんべい 麦茶	
昼食	ハンバーグ (ハンバーグ、チーズ) ウィンナーソテー (ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、小松菜) ワンドンスープ (ワンドン、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、卵、コーン、豆板油) バナナ	チキントマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、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：498kcal脂質：14.2g たんぱく質：19.6g塩分：1.4g	◎たごやき 麦茶 エネルギー：471kcal脂質：17.1g たんぱく質：17.1g塩分：1.4g	クレプ 麦茶 エネルギー：467kcal脂質：19.4g たんぱく質：16.4g塩分：1.4g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：482kcal脂質：10.3g たんぱく質：16.6g塩分：1.3g	◎セザミトースト 牛乳 エネルギー：472kcal脂質：16.3g たんぱく質：16.8g塩分：1.2g	
日付	29日	30日	31日			
朝おやつ	りんごジュース	せんべい 麦茶	クラッカー 牛乳			
昼食	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	チャプチエ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、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 (刻み揚げ、人参、長ねぎ) ゼリー	◎印・・・手作りのおやつ ★印・・・地産地消 (丸蔵の野菜を使用します) 未満児は毎日主食提供です	海外メニュー イタリア 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！	
午後おやつ	◎バナナマフィン 麦茶 エネルギー：462kcal脂質：12.9g たんぱく質：16.5g塩分：1.2g	◎人参ヨーグルトケーキ 牛乳 エネルギー：487kcal脂質：17.3g たんぱく質：15.7g塩分：1.3g	ショア エネルギー：465kcal脂質：16.9g たんぱく質：22.0g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) 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。栄養価には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。