



2024年 7月度 <昼食>

※都合により献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は朝食とおやつを足したものです
 ※記載してある食事は朝食とおやつです
 ※0.12歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きます
 ※満足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 ()は未満児	材 料 名				おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 月	ごはん	鶏肉の磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁	566.6(429.4) 21.5(16.4) 259(201) 1.6(1.3)	〇さつまいも、五分つき米 片栗粉、油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 だいず水煮、米みそ 油揚げ、こんぶ、あおのり	にんじん、たまねぎ、こまつな 切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 蒸かし芋
2 火	マーボー丼	小松菜ともずくの和え物 コーンと卵のスープ	602.5(455.8) 26.6(20.1) 259(201) 1.9(1.5)	五分つき米、〇食パン 〇いちごジャム、三温糖 片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、卵、もずく、米みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらだしの素 食塩	牛乳 いちごジャムサンド
3 水	ごはん	さばの塩焼き 根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	505.8(383.3) 23.4(17.8) 221(173) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 三温糖、油	〇牛乳、さば、生揚げ 鶏もも肉、米みそ、こんぶ	〇とうもろこし、バナナ、にんじん れんこん、こまつな、ごぼう 干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩	牛乳 ゆでとうもろこし
4 木	カレーライス	きゅうりとトマトのサラダ 和風のこスープ	572.3(433.2) 18.7(14.2) 260(202) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇ビスケット、小麦粉 〇三温糖、油、すりごま 三温糖、バター、オリーブ油	〇牛乳、豚肉、絹ごし豆腐 カットわかめ	〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん、えのきたけ 万能ねぎ、〇かんでん	かつおだし汁 しょうゆ、酢、ケチャップ ウスターソース、食塩 カレー粉、コンソメ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
5 金	天の川そうめん	鶏天 カルシウムヨーグルト	504.4(386.2) 24.9(19.1) 414(329) 1.7(1.3)	ゆでそうめん 〇五分つき米 小麦粉、油	〇牛乳、カルシウムヨーグルト 鶏ささ身、カットわかめ 〇焼きのり、あおのり	きゅうり、にんじん、コーン缶 オクラ、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩、〇食塩	牛乳 のり塩むすび
6 土	ごはん	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	600.2(454.0) 20.5(15.6) 195(154) 1.5(1.1)	五分つき米、さつまいも 〇五分つき米、焼ふ 油、三温糖、〇バター	〇牛乳、豚肉、米みそ カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん 〇にんじん、〇コーン缶、〇パセリ粉	かつおだし汁 しょうゆ 鶏がらだしの素 〇コンソメ	牛乳 おやつピラフ
8 月	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き スパゲティサラダ みそ汁	606.4(458.7) 23.2(17.6) 191(150) 1.6(1.2)	五分つき米、〇五分つき米 さつまいも、スパゲティ マヨネーズ、焼ふ、油 〇油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚ひき肉 ハム、米みそ、〇こんぶ	たまねぎ、きゅうり、にんじん マーメイド、〇切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 〇しょうゆ、酒 しょうゆ、酢、食塩 〇食塩	牛乳 切干し大根ごはん
9 火	ごはん	肉じゃが ほうれん草のりし和え なめこ汁	521.7(395.2) 21.2(16.1) 231(180) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇ホットケーキ粉、〇油 〇三温糖、三温糖、油	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、焼きのり	もやし、たまねぎ、〇にんじん にんじん、ほうれん草 なめこ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 にんじんドーナツ
10 水	ごはん	さわらのねぎみそ焼き こまつなの納豆和え にらたま汁	532.4(403.1) 26.2(20.0) 242(188) 1.5(1.1)	五分つき米、〇バター 〇五分つき米 三温糖	〇牛乳、さわら、絹ごし豆腐 〇鶏ひき肉、卵 挽きわり納豆	こまつな、にんじん、ねぎ 〇たまねぎ、えのきたけ 〇コーン缶、にら	かつおだし汁、酒 〇ケチャップ、食塩 みりん、しょうゆ 〇コンソメ、〇食塩	牛乳 ケチャップライス
11 木	ドライカレー	コールスローサラダ コンソメスープ	559.3(423.5) 20.4(15.5) 224(175) 1.5(1.1)	五分つき米、〇小麦粉 〇三温糖、三温糖、〇油 オリーブ油、油	〇牛乳、豚ひき肉 〇卵、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、ピーマン コーン缶、干しぶどう	ケチャップ、酢、コンソメ ウスターソース、食塩 〇ペーキングパウダー しょうゆ、カレー粉	牛乳 たまご蒸しパン
12 金	ごはん	鮭のパン粉焼き キャベツとしらすのおひたし みそ汁 オレンジ	525.6(398.0) 25.3(19.2) 259(201) 1.9(1.4)	五分つき米、〇コッパン じゃがいも、パン粉 〇三温糖、〇油 オリーブ油	〇牛乳、さけ、しらす干し、米みそ 油揚げ、〇きな粉、粉チーズ	オレンジ、キャベツ こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、みりん 食塩、〇食塩	牛乳 きなこあげばん
13 土	豚丼	キャベツとにんじんのゆかり和え みそ汁	535.0(405.1) 20.5(15.6) 199(156) 1.4(1.1)	五分つき米、〇五分つき米 焼ふ、油、三温糖	〇牛乳、豚肉 米みそ、〇塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ 酒、みりん しそふりかけ	牛乳 塩こんぶおにぎり
16 火	マーボー丼	小松菜ともずくの和え物 コーンと卵のスープ	602.5(455.8) 26.6(20.1) 259(201) 1.9(1.5)	五分つき米、〇食パン 〇いちごジャム、三温糖 片栗粉、ごま油、油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、卵、もずく、米みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん 鶏がらだしの素 食塩、酢	牛乳 いちごジャムサンド
17 水	ごはん	さばの塩焼き 根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	505.8(383.3) 23.4(17.8) 221(173) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも 三温糖、油	〇牛乳、さば、生揚げ 鶏もも肉、米みそ、こんぶ	〇とうもろこし、バナナ、にんじん れんこん、こまつな、ごぼう 干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩	牛乳 ゆでとうもろこし
18 木	カレーライス	きゅうりとトマトのサラダ 和風のこスープ	572.3(433.2) 18.7(14.2) 260(202) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも 〇ビスケット、小麦粉 〇三温糖、油、すりごま 三温糖、バター、オリーブ油	〇牛乳、豚肉、絹ごし豆腐 カットわかめ	〇ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん、えのきたけ 万能ねぎ、〇かんでん	かつおだし汁 しょうゆ、酢、ケチャップ ウスターソース、食塩 カレー粉、コンソメ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
19 金	ごはん	鶏天 ねばねばサラダ みそ汁	525.1(397.7) 25.3(19.2) 187(147) 1.3(1.0)	五分つき米、〇五分つき米 小麦粉、油、焼ふ	〇牛乳、鶏ささ身、挽きわり納豆 米みそ、かつお節 〇焼きのり、あおのり	たまねぎ、オクラ、にんじん きゅうり、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 〇食塩、食塩	牛乳 のり塩むすび
20 土	ごはん	肉野菜炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	600.2(454.0) 20.5(15.6) 195(154) 1.5(1.1)	五分つき米、さつまいも 〇五分つき米、焼ふ 油、三温糖、〇バター	〇牛乳、豚肉、米みそ カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん 〇にんじん、〇コーン缶、〇パセリ粉	かつおだし汁 しょうゆ 鶏がらだしの素 〇コンソメ	牛乳 おやつピラフ
22 月	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き ごぼうとさつま芋の甘辛炒め みそ汁	590.3(446.6) 24.4(18.5) 316(244) 1.7(1.3)	五分つき米、〇五分つき米 さつまいも、塩こうじ、油 ごま、三温糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、生揚げ 米みそ、〇いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、モロヘイヤ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 〇しょうゆ、みりん かみかみ小魚	牛乳 ゆかりおにぎり
23 火	ごはん	家常豆腐 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	552.1(417.9) 25.5(19.3) 268(208) 2.0(1.5)	五分つき米、〇食パン 〇マヨネーズ、油 三温糖、片栗粉	〇牛乳、生揚げ、豚肉 鶏ささみ、米みそ、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ しょうが、〇パセリ粉	しょうゆ、酒、食塩 〇ケチャップ 鶏がらだしの素	牛乳 オーロラトースト
24 水	ごはん	たらのフライ ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	550.5(416.7) 23.1(17.6) 229(178) 1.8(1.4)	五分つき米、油、三温糖 〇五分つき米 パン粉、小麦粉 〇三温糖、〇白ごま	〇牛乳、たら、卵、米みそ 〇油揚げ、高野豆腐、こんぶ	だいこん、ほうれん草、キャベツ えのきたけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩 ウスターソース、しょうゆ 〇しょうゆ、〇酢、酢 〇食塩、〇昆布だし汁	牛乳 おいなりさん風ごはん
25 木	なすミートパティ	ころころサラダ コンソメスープ	531.0(402.2) 20.9(15.9) 201(158) 1.8(1.4)	スナックケーキ、じゃがいも 〇クラッカー、〇三温糖 三温糖、オリーブ油 油、小麦粉	〇牛乳、豚ひき肉 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、〇パティ、〇みかん缶 にんじん、キャベツ、なす、〇パティ缶 トマトソース、きゅうり、コーン缶 〇かんでん、〇レモン果汁	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 食塩、しょうゆ、酢	牛乳 フルーツポンチ クラッカー
26 金	ごはん	タンダーチキン ズッキーニのソテー みそ汁 グレープフルーツ	505.8(383.2) 21.8(16.6) 207(162) 1.6(1.2)	〇じゃがいも、五分つき米 〇油、油、オリーブ油	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 ウインナー、ヨーグルト、米みそ	ズッキーニ、グレープフルーツ にんじん、キャベツ、しめじ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、カレー粉 食塩、〇食塩	牛乳 フライドポテト
27 土	鶏丼	春雨サラダ みそ汁	553.2(418.8) 21.8(16.0) 187(147) 1.4(1.1)	五分つき米、〇五分つき米 じゃがいも、はるさめ、焼ふ 三温糖、すりごま ごま油、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ カットわかめ、〇あおのり	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、酢、酒 みりん、〇食塩	牛乳 青のりおにぎり
29 月	ごはん	肉じゃが キャベツとしらすのおひたし みそ汁	584.6(442.3) 24.2(18.4) 277(214) 2.0(1.5)	五分つき米、じゃがいも 〇五分つき米、三温糖、油	〇牛乳、豚肉、〇チーズ、米みそ しらす干し、油揚げ 〇かつお節、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、こまつな	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、〇しょうゆ みりん	牛乳 おなかおにぎり チーズ
30 火	ごはん	麻婆高野豆腐 マカロニサラダ みそ汁	551.1(417.2) 20.8(15.8) 228(178) 1.8(1.4)	五分つき米、じゃがいも 〇ホットケーキ粉、マカロニ 〇三温糖、マヨネーズ、油 三温糖、片栗粉、〇油	〇牛乳、豚ひき肉、〇卵、米みそ 高野豆腐、こんぶ	にんじん、たまねぎ、きゅうり 〇レモン果汁、コーン缶 ねぎ、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酢、食塩	牛乳 レモゲーキ
31 水	ごはん	鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 オレンジ	525.5(398.1) 23.5(17.8) 254(197) 1.9(1.4)	五分つき米、〇五分つき米 〇すりごま、〇三温糖 油、三温糖	〇牛乳、だいず水煮 米みそ、さけ 油揚げ、ひじき、〇米みそ	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん こまつな、みょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 〇みりん、食塩	牛乳 五平餅
遠足	おにぎり (わかめ) おにぎり (しらす・ごま)	鶏のから揚げ ゆでブロッコリー スティックにんじん 蒸かし芋 オレンジ	688.1(520.0) 25.3(19.2) 354(272) 1.1(0.9)	五分つき米、さつまいも 〇ごまビスケット、片栗粉 〇いちごジャム、油 〇三温糖、白ごま	〇牛乳、〇ヨーグルト、鶏もも肉 しらす干し、炊き込みわかめ	ブロッコリー、にんじん オレンジ、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 ヨーグルトジャム添え ごまビスケット

給食栄養目標値(4~10月) 1~2歳児 エネルギー428kcal / たんぱく質17.7g / カルシウム203mg / 食塩相当量1.4g 3~5歳児 エネルギー585kcal / たんぱく質24.1g / カルシウム270mg / 食塩相当量1.6g