

令和6年度 7月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

| 日 曜 | 献立名 | 主 材 料 | | | エネルギー (kcal) | 午前おやつ (未着児) | 午後おやつ |
|------|---|--------------------------------|------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| | | (赤) 血や肉になるもの | (緑) 体の骨子を養えるもの | (黄) 体を動かす力になるもの | | | |
| 1 月 | 親子丼 酢のもの トマト | 鶏肉 卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト バナナ | サラダ油 米 | 421 (593) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 2 火 | オムレツ 粉ふき芋 温野菜 トマト チーズ ぶりかけ みそ汁 | 鶏ひき肉 卵 チーズ 牛乳 豆腐 | 玉ねぎ 人参 フロッコリー トマト えのき | じゃが芋 サラダ油 米 | 403 (575) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 3 水 | お誕生会 (駐わかめご飯 ハンバーグ レタス トマト 果物) | 豚牛ひき肉 | 玉ねぎ レタス トマト メロン | 米 | 584 | | ゼリー お菓子 |
| 4 木 | チキンカレー キャベツサラダ | 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ | サラダ油 じゃが芋 米 | 400 (572) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 5 金 | 白身魚のしょうゆ煮 ひじき炒め 卵焼き トマト もみじ納豆 みそ汁 | カレイ ひじき 卵 納豆 牛乳 | 人参 トマト | サラダ油 じゃが芋 米 | 334 (506) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★卵サンド |
| 6 土 | 冷やしそうめん ミニウインナー 中華きゅうり 果物 | ミニウインナー | きゅうり バナナ | そうめん 白ごま | 333 | お菓子 | お菓子 |
| 7 日 | | | | | | | |
| 8 月 | 二色丼 きゅうりとツナマヨ和え トマト みそ汁 | 鶏ひき肉 卵 ツナ 脱脂粉乳 | きゅうり トマト 大根 バナナ | サラダ油 米 | 420 (592) | ヤクルト お菓子 | ミルク バナナ |
| 9 火 | 焼酎 すき昆布煮 ミニウインナー 卵焼き 中華きゅうり トマト みそ汁 | 紅鮭 すき昆布 卵 ミニウインナー 牛乳 | 人参 きゅうり トマト | サラダ油 じゃが芋 米 白ごま | 355 (527) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★パウンド ケーキ |
| 10 水 | 白身魚のしょうゆ煮 マカロニサラダ 温野菜 チーズ ぶりかけ みそ汁 | カレイ ハム チーズ 豆腐 | きゅうり フロッコリー えのき | サラダ油 マカロニ 米 | 374 (546) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 11 木 | カレー キャベツサラダ | 豚肉 脱脂粉乳 チーズ | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり | サラダ油 じゃが芋 米 | 400 (572) | チーズ お菓子 | ミルク バナナ |
| 12 金 | マーボー豆腐 ミニウインナー 野菜ナムル チーズ みそ汁 | 鶏豚ひき肉 豆腐 ウインナー チーズ ヨーグルト | もやし きゅうり 人参 | サラダ油 じゃが芋 さつま芋 米 | 450 (622) | 牛乳 お菓子 | 飲む ヨーグルト ★いもち |
| 13 土 | 肉入りめん 果物 | 豚肉 | ごぼう 人参 ねぎ バナナ | サラダ油 うどん | 403 | お菓子 | お菓子 |
| 14 日 | | | | | | | |
| 15 月 | 海の日 | | | | | | |
| 16 火 | 豚丼 もやしとほうれん草のおかか和え トマト | 豚肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ もやし ほうれん草 トマト バナナ | サラダ油 米 | 390 (562) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 17 水 | 塩ラーメン ボイルウインナー 野菜の塩昆布和え | ウインナー 卵 牛乳 | ねぎ もやし きゅうり 人参 | サラダ油 中華めん | 482 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★ドーナツ |
| 18 木 | チキンカレー キャベツサラダ | 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり スイカ | サラダ油 じゃが芋 米 | 421 (593) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 19 金 | さばみそ煮 ささげ炒め 卵焼き トマト みそ汁 | さば 卵 豆腐 牛乳 | 生姜 ささげ トマト えのき | サラダ油 米 食パン | 376 (548) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★ジャムパン |
| 20 土 | 夏まつり | | | | | | |
| 21 日 | | | | | | | |
| 22 月 | 五目丼 みそきゅうり トマト | 鶏肉 卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり トマト バナナ | サラダ油 米 | 401 (573) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 23 火 | 白身魚のしょうゆ煮 温野菜 トマト チーズ ぶりかけ みそ汁 | カレイ ハム チーズ ヨーグルト | きゅうり フロッコリー トマト | サラダ油 米 じゃが芋 | 342 (514) | 牛乳 お菓子 | ヨーグルト お菓子 |
| 24 水 | マーボー豆腐 ミニウインナー ほうれん草お浸し みそ汁 | 鶏豚ひき肉 豆腐 ウインナー 牛乳 | グリーンピース ほうれん草 大根 人参 | サラダ油 米 じゃが芋 | 400 (572) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★いもち |
| 25 木 | 野菜カレー キャベツサラダ ゼリー | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす キャベツ きゅうり メロン | サラダ油 米 | 420 (592) | チーズ お菓子 | 牛乳 果物 |
| 26 金 | さんま生姜煮 切干大根煮 卵焼き トマト みそ汁 | さんま 卵 豆腐 牛乳 | 生姜 切干大根 人参 トマト オクラ | サラダ油 米 | 314 (486) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★サター アングー |
| 27 土 | チャーハン スティックきゅうり トマト 中華スープ | 豚ひき肉 卵 | 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン きゅうり トマト もやし | サラダ油 米 | 420 | お菓子 | お菓子 |
| 28 日 | | | | | | | |
| 29 月 | 親子丼 酢のもの トマト | 鶏肉 卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト バナナ | サラダ油 米 | 484 (656) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 30 火 | 白身魚のしょうゆ煮 ポテトサラダ 温野菜 ぶりかけ みそ汁 | カレイ ハム 豆腐 牛乳 | きゅうり 人参 フロッコリー | サラダ油 米 じゃが芋 | 343 (515) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 31 水 | 冷やしわかめラーメン 野菜ミートボール スティックきゅうり トマト | 野菜ミートボール 豆腐 脱脂粉乳 卵 | きゅうり トマト | 中華めん | 443 | 牛乳 お菓子 | ミルク ★豆腐 ドーナツ |

今月の食事指導

育てた野菜を収穫したり、味わったりすることで食べ物の興味が広がり好き嫌いなくたべられるようにする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。



七夕の素餅

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは素餅というお菓子です。小麦粉を練ったものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。

