

令和6年7月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	食			あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)		
		朝食	午後おやつ	お茶	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	29	月	ごはん 鶏の照り焼き だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 麩ラスク	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 焼き 麩 無塩バター	しょうが 大根 人参 しめじ たまねぎ オレンジ	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 酒	458	
2	16	30	火	ごはん 豚のトマト缶煮込み ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(キャベツ・じゃがいも) バナナ	牛乳 小松菜チーズクッキー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 粉 チーズ	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にんじ ん ひじき キャベツ こまつな バナナ	コンソメ しょうゆ 酒 食塩 かつお だし汁	519
3	17	31	水	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) みかん缶	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚 肉(もも) 竹輪 米み そ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 ご ま油 ホットケーキ 粉 砂糖	チンゲンサイ ピー マン にんじん え のきたけ なす 干 しぶどう みかん缶	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつおだし汁	493
4	18	木	ごはん 鮭のポテト焼き キャベツとコーンのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) バナナ	牛乳 ピザトースト	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) ピザ 用チーズ ウイン ナー	米 じゃがいも 白 ごま 食パン 砂糖 マヨネーズ	キャベツ コーン こ まつな だいこん たまねぎ ピーマン バナナ	食塩 しょうゆ か つおだし汁 ケ チャップ	489	
5	行事食	七夕	金	天の川カレー マカロニサラダ 七夕汁(そうめん・コーン・おくら) すいか	牛乳 パンケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツ ナオイル缶 無塩バ ター	米 油 砂糖 そろ めん 小麦粉 マヨ ネーズ 米粉 片栗 粉 マカロニ	にんにく しょうが 人 参 玉ねぎ ピーマン ト マトビュッレー コーン パン缶 すいか おく ら きゅうり	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 塩 しょうゆ かつおだ し汁 ベーキング パウダー	518
	19	金	チキンカレー ネパネパサラダ すまし汁(だいこん・わかめ) オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 鶏モモ肉 挽 きわり納豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ク ラッカー	たまねぎ にんじん に んにく トマトビュッレー オ クラ トマト きゅうり だい こん カットわかめ オレン ジ 粉かんでん ぶどう ジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	466	
6	20	土	焼きビーフン みそ汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	/	ツナ缶 鶏ひき肉 米みそ	ビーフン じゃがいも 砂糖	オレンジ キャベツ 人参 わかめ	しょうゆ 鶏ガラ スープ かつおだ し汁	364	
8	22	月	塩焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(豆腐・わかめ) マスカットゼリー	麦茶 おほかおにぎり	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) かつお節	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー 米	玉ねぎ コーン 青 のり キャベツ きゅ うり カットわかめ 人参	コンソメ 食塩 酢 しょうゆ かつおだ し汁	465	
9	23	火	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(かぼちゃ・葉ねぎ) オレンジ	牛乳 ケーキサレ	お茶 おにぎり	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 油 小麦粉 砂 糖	キャベツ にんじん かぼちゃ 葉ねぎ 小松菜 オレンジ 赤パプリカ 黄パ プリカ	食塩 しょうゆ か つおだし汁 ベー キングパウダー	478	
10	24	水	食パン ポークチャップ こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも) みかん缶	麦茶 チャーハン(ベーコン)	お茶 おにぎり	豚肉(もも) ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん コーン え のきたけ みかん缶	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ 中華だしの素	438	
11	25	木	ごはん かれのいの煮つけ カラフル炒め みそ汁(チンゲン菜・しめじ) バナナ	牛乳 フライドポテト	お茶 おにぎり	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ しめ じ バナナ 青のり	しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁	405	
12	26	金	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ・葉ねぎ) オレンジ	牛乳 みたらしまカロニ	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 ごま油 マカ ロニ 砂糖 片栗粉	たまねぎ コーン ひじき にんじん キャベツ オレンジ 葉ねぎ	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ か つおだし汁	454	
13	27	土	ツナチャーハン みそ汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	/	ツナ缶 米みそ し らす	米 じゃがいも 油	オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン わ かめ	しょうゆ 鶏ガラ スープ かつおだ し汁	359	

給食MEMO

太陽ギリギリあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっていきます。

< 今月の行事料理:5日(金) >

お昼は七夕をイメージしたカレーと七夕汁を提供予定です。

☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。

☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	473	20	16.2	269	1.9
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	164	0.32	0.32	26	1.6