

令和6年7月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル パイナップル	かぼちゃ の甘煮 牛乳	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	木綿豆腐 合挽肉	牛乳 寒天	米 かたくり粉 ごま 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ソフトせんべい	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし パイナップル缶 かぼちゃ	しょうが きゅうり 人参 甘夏缶	603kcal 23.3g 452kcal 17.2g
2	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	里芋と鶏 肉の煮物 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鯖 厚揚げ 卵 煮干し 味噌	白身魚 牛乳 鶏肉 だし昆布	米 かたくり粉 マーガリン 里芋	砂糖 油 ホットケーキ粉 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし かぼちゃ	キャベツ 人参 玉ねぎ おくら	655kcal 25.1g 522kcal 20.0g
3	水	牛乳 せんべい	パン(りんごジャム) ポテトミートグラタン ピーマンともやしのソテー 春雨と卵のスープ	冷奴	(手作り) フルーツポ ンチ	合挽肉 ベーコン 豆腐 牛乳	チーズ 卵 だし昆布	食パン じゃが芋 砂糖 はるさめ せんべい	りんごジャム パン粉 油 かたくり粉 ケチャップ	人参 もやし マッシュルーム ピーマン 桃缶 小葱	玉ねぎ パセリ パプリカ みかん缶 パイナップル缶	596kcal 22.7g 452kcal 18.9g
4	木	牛乳 クラッカー	【郷土料理の日】 シシリアンライス 冬瓜スープ 七夕ゼリー	炒り卵 牛乳	せんべい ミルク	合挽肉 卵 牛乳 だし昆布	鶏肉 スキムミルク 煮干し	米 油 砂糖 ゼリー マーガリン	マヨネーズ せんべい クラッカー 焼肉のたれ	人参 キャベツ 冬瓜 小葱	きゅうり パプリカ 小葱	603kcal 25.2g 505kcal 21.5g
5	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ぶっかけうどん 夏野菜入りかき揚げ 粉ふき芋	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	牛肉 ウインナー 牛乳 だし昆布	豚肉 スキムミルク 高野豆腐 卵	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ かぼちゃ 枝豆	パセリ 梅しそ きゅうり	592kcal 26.4g 475kcal 20.2g
6	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ 牛乳 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ バナナ		623kcal 24.9g 492kcal 21.2g
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き マカロニサラダ 野菜スープ	小松菜とウ ィナーのソテー 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 チーズ	シーチキン ハム 牛乳 寒天	卵 鶏肉 豆乳 チーズ ウインナー	米 パスタ じゃが芋 ビスケット	油 マヨネーズ 砂糖 ケチャップ	人参 きゅうり パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ みかん缶	613kcal 24.4g 499kcal 19.4g
9	火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 春巻き スティックきゅうり 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	クラッカー 牛乳	豚挽肉 牛乳 煮干し 味噌	薄揚げ 鶏肉 だし昆布	米 油 ごま油 クラッカー 砂糖 春巻きの皮	はるさめ 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 ソフトせんべい	人参 干し椎茸 グリーンピース なす 玉ねぎ	たけのこ にら きゅうり 小葱	571kcal 19.6g 496kcal 16.7g
10	水	牛乳 せんべい	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあん	きゅうりの 甘酢和え ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	豚肉 鶏挽肉 かつお節 しらす干し	丸天 厚揚げ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 米 白湯	油 かたくり粉 せんべい	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ	キャベツ 人参 きゅうり	596kcal 29.1g 455kcal 20.5g
11	木	牛乳 クラッカー	【年長調理体験】 ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 味噌汁	さつまいも のオレンジ煮 牛乳	ドーナツ ミルク	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 味噌 煮干し	ひじき 薄揚げ 豆腐 スキムミルク だし昆布	米 油 さつま芋	砂糖 ドーナツ クラッカー	さやいんげん 人参 えのき茸 オレンジジュース	しょうが グリーンピース 小葱	594kcal 29.5g 498kcal 22.0g
12	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 年長スペシャルカレー きゅうりの中華和え	チンゲン菜 のスープ どうもろこし チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏肉 チーズ 鶏挽肉	米 油 ごま油 麩 ビスケット	じゃが芋 ごま 砂糖 マーガリン カレールウ	なす かぼちゃ ピーマン おくら どうもろこし	玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり チンゲン菜	596kcal 23.1g 479kcal 18.9g
13	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		のりものピ スケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g

※7月12日(金)は、年長さんが育てて切ってくれた夏野菜をたくさん使った給食です。お楽しみに！

※7月22日(月)は、園舎内のLED交換工事のため給食室が使用できませんので、簡易食にさせていただきます。

※7月25日(木)、26日(金)は給食室清掃、ランチルーム清掃の為、簡易食とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願ひします。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
15	月	海の日										
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 味噌汁	なすの煮 浸し 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳 だし昆布	薄揚げ 味噌 煮干し	米 ごま じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 蒸しパン粉	しょうが きゅうり キャベツ 小葱 野菜ジュース	もやし 人参 玉ねぎ なす	645kcal 24.1g 519kcal 18.1g
17	水	牛乳 せんべい	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	大豆の甘 煮 牛乳	(手作り) 桃ゼリー 牛乳	魚すり身 大豆 ベーコン 味噌 煮干し	卵 牛乳 厚揚げ 寒天 だし昆布	米 小麦粉 油 せんべい	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン 桃缶	玉ねぎ キャベツ 小葱	581kcal 24.3g 481kcal 20.7g
18	木	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 チキンバー(未:唐揚げ) ポテトサラダ 青さとかまぼこの 吸い物 スティックゼリー(2歳~)		サッポロポ テト ミルク	のり 青さ 鶏肉 スキムミルク 煮干し だし昆布 かまぼこ	卵 ハム 桜でんぶ 牛乳 かにかま 豆腐	米 油 じゃが芋 サッポロポテト クラッカー	砂糖 小麦粉 マヨネーズ ゼリー	人参 キャベツ 小葱	きゅうり さやいんげん	663kcal 29.8g 546kcal 24.4g
19	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	エッグロール 具だくさんスープ バナナ	牛乳	(手作り) スキムプリ ン 豆乳クッキー	卵 チーズ だし昆布 牛乳 ゼラチン	ハム 豆腐 ウインナー スキムミルク	パン じゃが芋 砂糖 食パン	マヨネーズ ごま油 ビスケット	キャベツ ごぼう 大根 バナナ	グリーンピース 人参 パセリ	671kcal 28.8g 502kcal 22.3g
20	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		クラッカー 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン 食パン	クラッカー	バナナ		583kcal 20.4g 482kcal 19.1g
22	月	牛乳 ベビーせ んべい	ホットドッグ (0・1歳:サンドイッチ) プリン 牛乳		バームクー ヘン	ウインナー 牛乳 卵	牛乳	パン マヨネーズ バームクーヘン ジャム	食パン プリン ソフトせんべい	キャベツ		537kcal 20.2g 412kcal 16.6g
23	火	牛乳 ビスケット	ごはん 青椒肉絲 中華スープ	白身魚のバ ター醤油焼き チーズ	すいか 牛乳	牛肉 チーズ 白身魚	鶏肉 牛乳	米 油 ごま油 ビスケット オイスターソース	砂糖 はるさめ マーガリン かたくり粉	ピーマン たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ レモン汁	パプリカ 人参 チンゲン菜 すいか	557kcal 22.2g 496kcal 22.4g
24	水	牛乳 せんべい	カレーライス りんごゼリー	卵スープ ミルク	(手作り) マドレーヌ 牛乳	牛肉 スキムミルク 卵 煮干し	鶏挽肉 牛乳 わかめ だし昆布	米 油 ホットケーキ粉 マーガリン せんべい カレーウ	じゃが芋 ゼリー 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ グリーンピース 小葱	人参 かぼちゃ	603kcal 23.4g 485kcal 18.5g
25	木	牛乳 クラッカー	【ランチルーム清掃】 焼きそば わかめスープ バナナ	牛乳	マルボーロ 牛乳	豚肉 青のり わかめ 牛乳	丸天 豆腐 煮干し だし昆布	麵 マルボーロ 焼きそばソース	油 クラッカー	玉ねぎ もやし 小葱	人参 キャベツ バナナ	586kcal 22.9g 428kcal 16.7g
26	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 オニオンスープ	牛乳	ミニメロンバ ン 牛乳	牛肉 ベーコン	豚肉 牛乳	米 パン 焼肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ 人参 玉ねぎ	ピーマン もやし パセリ	648kcal 24.7g 477kcal 17.5g
27	土	牛乳	コロッケパン 魚肉ソーセージ りんごヨーグルト		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 卵 ヨーグルト	魚肉ソーセージ 牛乳	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ りんご	567kcal 21.8g 455kcal 18.4g
29	月	牛乳 ベビーせ んべい	二色サンドイッチ ミネストローネ バナナ	照り焼きチ キン 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	卵 牛乳 鶏肉	ウインナー 鮭フレーク	食パン マヨネーズ じゃが芋 砂糖	いちごジャム パスタ 米 ソフトせんべい	キャベツ 大根 トマト バナナ	玉ねぎ 人参 パセリ	644kcal 24.1g 467kcal 20.6g
30	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ピーマンと薄揚げの 炒り煮 味噌汁	ジャーマ ンポテト 牛乳	棒アイス (0・1才:ゼ リー) ビスコ	白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布 味噌	青のり 厚揚げ ウインナー 煮干し	米 かたくり粉 ゼリー じゃが芋	砂糖 油 ビスコ ビスケット	しょうが パプリカ 小葱 パセリ	ピーマン かぼちゃ グレープジュース	563kcal 19.7g 488kcal 16.4g
31	水	牛乳 せんべい	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの すいもの	煮豆 チーズ	ミニクローツ サン ミルク	鶏肉 しらす干し はんぺん チーズ 牛乳	卵 豆腐 わかめ スキムミルク 煮干し だし昆布	米 油 金時豆	砂糖 パン せんべい	人参 根深ねぎ キャベツ きゅうり	玉ねぎ しめじ もやし 小葱	558kcal 26.9g 482kcal 20.7g