

令和6年7月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの熱や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 炭水化物 加減
1(月)	夏野菜のカレーライス せん野菜サラダ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	牛乳、豚もも、ツナ缶	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、ぼたぼた焼き	にんじん、たまねぎ、オクラ、ズッキーニ、マッシュルーム、大根、きゅうり、水菜、梅ひしお、すいか	569kcal 17.8g 75.4g 302mg
2(火)	食パン、魚のフライオーロラソース ごぼうサラダ ころころスープ、牛乳	ハーベスト 牛乳	ホキ、鶏卵、ツナ缶、ソーセージ、牛乳	食パン、薄力粉、パン粉、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、にんじん、きゅうり、水菜、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー	706kcal 30.3g 64.9g 301mg
3(水)	★七分付き玄米、みそカツ チンゲン菜の和え物 五目みそ汁、お茶	牛乳 カルシウムせん	鶏もも、鶏卵、赤みそ、油あげ、しらす干し、生揚げ、削り節、白みそ、牛乳	七分つき米、薄力粉、パン粉、三温糖、すりいりごま、里芋、せんべい	チンゲンサイもやし、大根、ねぎ、えのきたけ	486kcal 19.9g 60.7g 181mg
4(木)	小松菜とじゃこの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ汁、お茶	牛乳 とうもろこし	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、わかめ、削り節、合わせみそ、牛乳	精白米、ごま油、かたくり粉	こまつな、とうもろこし、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	381kcal 13.3g 58.9g 190mg
5(金)	七夕ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ お茶	七夕ゼリー 牛乳	油あげ、鶏もも、なると、削り節、竹輪、あおりの粉、寒天、牛乳	手延ひやむぎ、薄力粉、三温糖	ねぎ、にんじん、しいたけ、オクラ、ハチマキ、ハチマキ、みかん、缶詰、野菜ジュース	272kcal 11.4g 42.3g 129mg
6(土)	ナポリタンスパゲティ、スイートポテトサラダ 牛乳	プリン	ソーセージ、チーズ、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり	736kcal 19.8g 94.0g 253mg
8(月)	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 すまし汁、バナナ、お茶	ビスコ ジョア ストロベリー	わかめごはんの煮、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ、削り節	精白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、バナナ	868kcal 24.5g 81.7g 770mg
9(火)	超熟ロール、ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 野菜スープ、牛乳	あべかわ 牛乳	鶏もも、牛乳、豆腐、きな粉、牛乳	かたくり粉、三温糖、ごま、さつまいも、マヨネーズ、すりいりごま、じゃがいも、白玉粉、マカロニ	にんじんに、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ハセリ	582kcal 21.7g 72.8g 301mg
10(水)	★ひじきごはん 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ さつまい、お茶	牛乳 スティックパン	鶏もも、油あげ、鶏ささ身、生揚げ、削り節、赤みそ、牛乳	七分つき米、サラダ油、マヨネーズ、三温糖、さつまいも、スティックパン	おかひじき、にんじん、さやえんどう、きゅうり、梅ひしお、大根、ねぎ、えのきたけ	484kcal 23.2g 59.4g 168mg
11(木)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	フルーツヨーグルト	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、ヨーグルト	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり、ハチマキ、缶詰、みかん、缶詰、もも、缶詰、りんご、バナナ、ブルーベリー	419kcal 12.6g 65.6g 104mg
12(金)	食パン、揚げ魚のレモン風味 きゅうりとコーンのサラダ スープヌードル、牛乳	オレンジゼリー 牛乳	赤魚、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ゼラチン	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、マヨネーズ、はるさめ	レモン、キャベツ、きゅうり、アスパラ、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、オレンジジュース、みかん、缶詰	552kcal 23.8g 69.0g 318mg
13(土)	冷やし中華、さつま芋のレモン煮、牛乳	マスケットゼリー	ツナ缶、牛乳	中華めん、マヨネーズ、三温糖、ごま油、さつまいも	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン	519kcal 13.2g 63.3g 197mg
16(火)	親子丼 青菜ともやしの和え物 バナナ、お茶	ブルーベリーヨーグルト	鶏卵、鶏もも、削り節、刻みのり、しらす、ヨーグルト	精白米、三温糖	たまねぎ、ねぎ、みつば、しめじ、チンゲンサイ、もやし、バナナ、ブルーベリー、ジャム	394kcal 15.2g 65.6g 130mg
17(水)	超熟ロール ポークスロガノフ パンキンサラダ、牛乳	大学いも 牛乳	豚もも、生クリーム、牛乳	じゃがいも、薄力粉、バター、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、サラダ油、黒コメ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハセリ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	541kcal 18.9g 68.7g 315mg
18(木)	★七分付き玄米 ホイコーロー 卵スープ、お茶	パピコ	豚もも、赤みそ、レバー、鶏卵、豆腐	七分つき米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、大根、ねぎ	452kcal 20.8g 81.1g 186mg
19(金)	焼きそば フライドポテト マミー	フルーツパフェ	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、マミー	焼きそば、サラダ油、揚げ油、アイスcream、コーンフレーク	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、みかん、缶詰、ハチマキ、缶詰、もも、缶詰	517kcal 13.4g 69.9g 236mg
20(土)	親子うどん、じゃが芋の煮物、牛乳	プリン	鶏もも、油あげ、削り節、鶏卵、はんぺん、牛乳	うどん、じゃがいも、三温糖	にんじん、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、さやえんどう	693kcal 21.8g 118.0g 210mg
22(月)	★中華丼 やみつききゅうり お茶	コーンフレーク	豚もも、生揚げ、牛乳	七分つき米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりいりごま、フルーツグラノーラ	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、きゅうり	389kcal 12.0g 68.5g 189mg
23(火)	ホットドック コールスローサラダ ミルクスープ、牛乳	キャロットゼリー 牛乳	ソーセージ、ハム、豆乳、牛乳、生クリーム、ゼラチン	じゃがいも、三温糖	キャベツ、きゅうり、レモン、しめじ、にんじん、たまねぎ、ハセリ、野菜ジュース	442kcal 16.7g 47.1g 300mg
24(水)	食パン、鶏のからあげ マカロニサラダ カレースープ、牛乳	ココナッツサブレ ジョア ストロベリー	鶏もも、ハム、ソーセージ、牛乳	食パン、かたくり粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、すりいりごま	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ハセリ	688kcal 28.9g 86.2g 892mg
25(木)	とうもろこしご飯、いわし梅煮 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のみそ汁、お茶	牛乳 ひじきスティック	削り節、わかめ、合わせみそ、牛乳	精白米、じゃがいも	とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、ブロッコリースプラウト	2442kcal 98.1g 433.8g 228mg
26(金)	超熟ロール ボーキビーンズ フレンチサラダ、牛乳	枝豆 ばりんこ 牛乳	大豆、豚もも、ベーコン、牛乳、チーズ、えだまめ	じゃがいも、三温糖、ふんつ、レタ、ほうりんこ	たまねぎ、にんじん、ハセリ、キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし	497kcal 21.6g 60.5g 344mg
27(土)	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、牛乳	マスケットゼリー	豚もも、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	343kcal 14.3g 39.7g 239mg
29(月)	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁、お茶	するめ 一口チーズ	豚もも、レバー、油あげ、わかめ、削り節、白みそ、するめ、一口チーズ	七分つき米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんじんに、くすしめじ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	332kcal 18.4g 43.7g 39mg
30(火)	食パン、豆腐ハンバーグ キャベツサラダ ポテトスープ、牛乳	牛乳 羊かんぴ	豚ひき肉、豆腐、鶏卵、牛乳、おから	食パン、パン粉、サラダ油、コーン、レタ、ジャがいも	たまねぎ、キャベツ、おやし、水菜、ヤングコーン、とうもろこし、にんじん、しいたけ、ブロッコリースプラウト、とうもろこし	574kcal 27.3g 62.1g 314mg
31(水)	タコライス ポテトサラダ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉、チーズ、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんじんに、きゅうり、とうもろこし、野菜ジュース	589kcal 21.2g 75.5g 295mg

月平均栄養価 エネルギー 595kcal たんぱく質 22.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は天然塩を使用しています。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

5日(金)は、七夕メニューで、七夕ひやむぎ・七夕ゼリーが出ます。

23日(火)食育で、ロールパンに自分でウインナーをはさんでホットドッグを作ります。

26日(金)食育で、おやつに枝豆を食べます。枝付きの枝豆を五感を使って見たり触ったりします。成長すると大豆になることや、豆腐・きな粉などに変身することを知ります。お楽しみに♪