



7月の献立表



<旬の食材>
おくら、なす、かぼちゃ、ピーマン



<今月のお楽しみ給食>
7月5日(金)

令和6年
蒔田ひまわり保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	食食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)			
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの					
1	29	月	クラッカー 牛乳	ごはん、じゃがいもと高野豆腐のみそ汁 タンドリーチキン風 キャベツのゆかり和え、黄桃缶、麦茶	お麩の青のりラスク 牛乳	高野豆腐、鶏肉、味噌、◆牛乳	米、じゃがいも、マヨドレ ◆麩、◆サラダ油	キャベツ、白菜、人参 にんにく、黄桃缶、◆青のり	昆布かつおだし、塩 ケチャップ、カレー粉 ゆかり、麦茶	E 588 kcal P 20 g F 22.1 g NaCl 1.3 g	E 597 kcal P 22.4 g F 23.6 g NaCl 1.5 g
2	30	火	星だべよ 牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのスープ 南瓜サラダ、バナナ、麦茶	しらすと小松菜のおにぎり 牛乳	豚肉、大豆 ◆しらす、◆牛乳	スパゲティ、サラダ油 砂糖、マヨドレ、◆米	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ トマト、にんにく、胡瓜 コーン、南瓜、バナナ、◆小松菜	塩、トマトケチャップ ガラスープ、麦茶 ◆醤油	E 553 kcal P 20 g F 15.7 g NaCl 1.4 g	E 618 kcal P 22.2 g F 15.8 g NaCl 1.6 g
3	17	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん、白菜とじゃがいものみそ汁 タラのフリッター 小松菜のナムル、オレンジ、麦茶	チーズクッキー 牛乳	タラ、味噌 ◆チーズ、◆牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油 マヨドレ、ごま油、ベーキングパウダー ◆砂糖、◆バター	白菜、小松菜、もやし 人参、オレンジ	昆布かつおだし ケチャップ、ガラスープ 塩、麦茶	E 508 kcal P 17.8 g F 18.8 g NaCl 1.1 g	E 569 kcal P 19.5 g F 20.7 g NaCl 1.3 g
4	18	木	クラッカー 牛乳	ごはん、キャベツとえのきのすまし汁 鶏肉と厚揚げの味噌炒め もやしの甘酢和え、バナナ、麦茶	さつまいもスティック ジョア (マスカット)	鶏肉、厚揚げ 味噌、◆ジョア	米、サラダ油、砂糖 ◆さつまいも、◆バター	キャベツ、えのき、玉ねぎ 人参、もやし、白菜、バナナ	塩、醤油、酒、酢 昆布かつおだし、麦茶	E 481 kcal P 16.4 g F 13.3 g NaCl 1 g	E 550 kcal P 19.2 g F 15.9 g NaCl 1.6 g
6	20	土	カルシウムせんべい 牛乳	チキンライス 大根とコーンのスープ ほうれん草のソテー、ゼリー、麦茶	いもち 牛乳	鶏肉、ウインナー、◆牛乳	米、サラダ油、ゼリーの素 ◆じゃがいも、◆片栗粉、◆砂糖	玉ねぎ、人参、大根、コーン グリーンピース、ほうれん草	ケチャップ、中濃ソース 醤油、ガラスープ、塩、麦 茶	E 479 kcal P 15.3 g F 13.9 g NaCl 1.2 g	E 535 kcal P 16.7 g F 14.5 g NaCl 1.4 g
8	22	月	クラッカー 牛乳	ごはん、麩とキャベツのすまし汁 サバの味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物、黄桃缶、麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	サバ、高野豆腐、味噌、◆牛乳	米、麩、砂糖 ◆マカロニ、◆サラダ油	キャベツ、人参、グリーンピース 黄桃缶、◆玉ねぎ	昆布かつおだし、酒 醤油、みりん、麦茶 塩、◆ケチャップ	E 504 kcal P 19.6 g F 18.5 g NaCl 1.4 g	E 567 kcal P 21.9 g F 19.4 g NaCl 1.6 g
9	23	火	星だべよ 牛乳	ごはん、さつまいもと大根のみそ汁 豚肉とキャベツのガーリック炒め 小松菜のおかか和え、バナナ、麦茶	ヨーグルトゼリー 牛乳	豚肉、味噌、かつお節 ◆ヨーグルト、◆スキムミルク、◆牛 乳	米、さつまいも、サラダ油 砂糖、◆いちごジャム	大根、キャベツ、人参、小松菜、 もやし、バナナ、にんにく、◆粉寒天	昆布かつおだし、酒 醤油、麦茶	E 455 kcal P 18.6 g F 13.2 g NaCl 1.1 g	E 499 kcal P 20.9 g F 12.5 g NaCl 1.3 g
10	24	水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん、なすと里芋のみそ汁 アジフライ ブロッコリーのサラダ、オレンジ、麦茶	かぼちゃソフトクッキー 牛乳	アジ、味噌、◆牛乳	米、小麦粉、パン粉、里芋 砂糖、マヨドレ、サラダ油 ◆バター、◆ベーキングパウダー	なす、ブロッコリー、玉ねぎ 人参、オレンジ、◆南瓜	昆布かつおだし、塩 酒、中濃ソース 醤油、麦茶	E 528 kcal P 18.9 g F 18.6 g NaCl 1.3 g	E 589 kcal P 21.1 g F 20.5 g NaCl 1.5 g
11	25	木	クラッカー 牛乳	麻婆豆腐丼 キャベツと人参のスープ ツナじゃが、バナナ、麦茶	餃子の皮ピザ ジョア (プレーン)	豆腐、鶏肉、味噌、ツナフレーク ◆チーズ、◆ウインナー、◆ジョア	米、サラダ油、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも、◆餃子の皮	玉ねぎ、グリーンピース、人参 キャベツ、生姜、にんにく バナナ、◆ピーマン	酒、醤油、ガラスープ、塩 みりん、麦茶、◆ケチャッ プ	E 479 kcal P 18.1 g F 12.2 g NaCl 1.5 g	E 537 kcal P 20.5 g F 11.7 g NaCl 1.7 g
12	26	金	アンパンマンせんべい 牛乳	ごはん、ほうれん草とかぼちゃのみそ汁 鶏肉のケチャップ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ、麦茶	味噌ポテト 牛乳	鶏肉、納豆、味噌、◆牛乳	米、砂糖、◆じゃがいも ◆小麦粉、◆サラダ油	ほうれん草、南瓜、小松菜 人参、オレンジ	昆布かつおだし、塩 ケチャップ、醤油、麦茶 ウスターソース、◆みりん	E 543 kcal P 23.2 g F 19.4 g NaCl 1.4 g	E 612 kcal P 26.5 g F 20.8 g NaCl 1.6 g
13	27	土	カルシウムせんべい 牛乳	そぼろ丼 白菜と人参のスープ 大根サラダ、ゼリー、麦茶	ミルクくすもち 牛乳	豚肉、◆牛乳 ◆きな粉、◆スキムミルク	米、砂糖、サラダ油、マヨドレ ゼリーの素、◆片栗粉	玉ねぎ、グリーンピース、生姜 白菜、人参、大根、コーン	醤油、みりん ガラスープ、塩、麦茶	E 490 kcal P 17.7 g F 13.5 g NaCl 1.1 g	E 542 kcal P 19.7 g F 13.9 g NaCl 1.2 g
16		火	星だべよ 牛乳	鶏肉の照りマヨ丼 豆腐と人参のみそ汁 白菜とちくわの磯和え、黄桃缶、麦茶	水ようかん 牛乳	鶏肉、豆腐、味噌、ちくわ ◆こしあん、◆牛乳	米、砂糖、マヨドレ、ごま油	キャベツ、人参、白菜、青のり 黄桃缶、◆粉寒天	昆布かつおだし 醤油、みりん、麦茶	E 497 kcal P 17.9 g F 15.8 g NaCl 1.2 g	E 551 kcal P 19.9 g F 16.1 g NaCl 1.4 g
19		金	アンパンマンせんべい 牛乳	夏野菜カレーうどん (備蓄アンパンマンカレー使用) かみかみサラダ、オレンジ、麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	鶏肉、豆乳、◆牛乳	うどん、サラダ油、小麦粉 【備蓄】アンパンマンカレー マヨドレ、砂糖、◆米	トマト、キャベツ、オクラ、玉ねぎ なす、南瓜、切干大根、人参、生姜 にんにく、胡瓜、オレンジ、◆塩昆布	塩、カレー粉、ケチャップ ガラスープ、みりん、醤油 ウスターソース、◆麦茶	E 395 kcal P 12.7 g F 15.6 g NaCl 1.4 g	E 424 kcal P 13.4 g F 16.1 g NaCl 1.6 g
31		水	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん、里芋と大根のすまし汁 タラの煮付け ほうれん草と油揚げのお浸し、マスカットゼリー	水ようかん 牛乳	タラ、油揚げ、かつお節 ◆こしあん、◆牛乳	米、砂糖、里芋、片栗粉	人参、大根、ほうれん草、もやし マスカットゼリー、◆粉寒天	昆布かつおだし みりん、醤油、塩、麦茶	E 447 kcal P 18.7 g F 8.2 g NaCl 1.3 g	E 492 kcal P 20.7 g F 7.5 g NaCl 1.7 g
お 献 立 し み	5	金	アンパンマンせんべい 牛乳	★七タメニュー★ 天の川カレー 花麩とそうめんのすまし汁 スイカ、麦茶	七タの夜空ゼリー マンナウエハース 牛乳	豚肉、豆乳、◆牛乳	米、サラダ油、じゃがいも 小麦粉、麩、そうめん ◆砂糖、◆マンナウエハース	トマト、人参、キャベツ、玉ねぎ 生姜、にんにく、スイカ ◆ぶどうジュース、◆粉寒天、◆みかん缶	ケチャップ、カレー粉、塩 ウスターソース、ガラスー プ 昆布かつおだし、醤油、麦 茶	E 497 kcal P 17.3 g F 15.2 g NaCl 1.4 g	E 550 kcal P 19.2 g F 15.9 g NaCl 1.6 g

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。
※献立には卵・エビ・カニ・ごま(ごま油可)使用していません。