

2024年7月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	御飯、豚の生姜焼き、小松菜とコーンのごま和え、コーンスープ	463.1 14.8 17 1.5	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油、○油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、○卵	たまねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、にんじん、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、ココアホットケーキ
02火	御飯、マーボー豆腐、もやしナムル、中華スープ	456.7 17.4 15.4 1.7	米、○小麦粉、片栗粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、緑豆もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、○パナナ、カットわかめ、しょうが	牛乳、パナナ蒸しパン
03水	冷やし中華、さつまいもサラダ、みかん	446.8 19.2 7.7 1.7	生中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、○さけ、卵、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、きゅうり	鮭おにぎり
04木	御飯、タラの生姜煮、ほうれん草とえのきのお浸し、キャベツの味噌汁	453.6 20.1 12.1 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれん草、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
05金	七夕まぜご飯、ジャーマンポテト、七夕そうめん	472.6 19.6 13.3 2.1	米、じゃがいも、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、さけ、卵、ウイナーソーセージ、かにかまぼこ、かつお節	○ぶどう濃果汁、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、オクラ、コーン缶、えだまめ、にんじん、こんぶ(だし用)、○粉かんでん、パセリ	牛乳、七夕二色ゼリー
06土	ツナひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、玉ねぎのすまし汁	453.9 15.4 12.8 1.3	米、○白玉粉、マヨネーズ、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
08月	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんごのコンポート	551.5 15.5 17.6 1.7	○じゃがいも、米、じゃがいも、○片栗粉、マカロニスパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳、芋もち
09火	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	413.5 16 11.1 1.9	○米、ビーフン、○砂糖、油、○ごま、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○油揚げ、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、○にんじん、万能ねぎ、干しいたけ	いなりおにぎり
10水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、玉ねぎの味噌汁	426.3 20.5 12.6 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ほくさい、○みかん缶、○パイナップル缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、フルーツヨーグルト
11木	親子丼、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	517.4 21 15.9 1.8	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、○にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、人参ドーナツ
12金	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごまあえ、さつまいもの味噌汁	526.9 20.4 17 1.4	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、○油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○パナナ	牛乳、パナナホットケーキ
13土	御飯、高野豆腐の卵とじ、じゃがいもの味噌汁	450.1 18 11.5 1.5	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
16火	スパゲティナポリタン、キャベツスープ、みかん	426.3 14.2 12.4 1.8	○米、スパゲティ、油、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウイナーソーセージ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、粉チーズ	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
17水	御飯、魚の野菜あんかけ、豆腐のお吸い物、りんごのコンポート	555.5 24.8 17.9 2.1	米、○食パン、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、さわか、絹ごし豆腐、○ウイナーソーセージ、○とろけるチーズ、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
18木	御飯、炒り豆腐、キャベツのごま和え、オクラの味噌汁	429.9 17.8 13 1.4	米、砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
19金	そばろ甘みそ丼、ブロッコリーとコーンのソテー、卵スープ	609.9 19.3 25.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、卵、ウイナーソーセージ、○バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、○ほうれん草、コーン缶	牛乳、ほうれん草ケーキ
20土	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツのカレー風味炒め、もやしスープ	522.7 20 20.7 1.3	米、○小麦粉、じゃがいも、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ	にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	牛乳、クッキー
22月	御飯、カレイの煮つけ、オクラのツナ和え、わかめの味噌汁	380.7 19.6 7.9 1.3	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	○もも果汁30%飲料、オクラ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
23火	わかめうどん、じゃがいものそばろあんかけ、みかん	406.4 14.6 10.3 1.9	ゆでうどん、じゃがいも、○米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、○ウイナーソーセージ、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	ウイナーおにぎり
24水	御飯、鶏つくねのあんかけ、いんげんのごまよごし、もやしの味噌汁	515.4 17.9 19 1.8	米、○砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	にんじん、いんげん、もやし、たまねぎ、○こまつな、ひじき、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
25木	御飯、肉豆腐、ひじきのサラダ、小松菜の味噌汁	486.2 18.2 15.3 1.5	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、さつまいものようかん
26金	夏野菜カレーライス、もやしとツナのごま酢あえ、桃	529.4 16.7 15 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	もも缶(黄桃)、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、オクラ、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
27土	カレーピラフ、キャベツとウイナーのスープ、パイナップル	427 14.6 11.7 1	米、○マカロニ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ウイナーソーセージ、○きな粉	パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳、マカロニきな粉
29月	キッズピビンバ、中華サラダ、春雨スープ	446.2 16.4 15.2 1.5	米、○砂糖、はるさめ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ	○みかん缶、ほうれん草、○パイナップル缶、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
30火	御飯、さばのみそ煮、小松菜のおかかあえ、そうめんのすまし汁	501.4 23.2 15.7 1.9	米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、きな粉トースト
31水	冷やしうどん、かぼちゃのそばろあんかけ、りんごのコンポート	418.3 16.7 7.3 2	ゆでうどん、○米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	りんご、かぼちゃ、もやし、オクラ、○にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、○ひじき、レモン果汁、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。