

令和6年

7月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

日曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1月	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の味噌焼き 小松菜のしらす和え すまし汁	牛乳 明石焼き	牛乳・若鶏もも皮なし・麦 みそ・しらす干し・きな粉 鶏卵・たこ	ビスコ・米・砂糖・釜焼きふ 無塩バター・グラニュー糖 小麦粉	こまつな・にんじん・もずく・たま ねぎ・生しいたけ
2火	牛乳 子供せんべい	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとコーンの和え物 のっぺい汁	お茶 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さけ・油揚げ・ク リームチーズ・鶏卵	せんべい・米・砂糖・さとい も・ホットケーキミックス・油	キャベツ・冷凍コーン・にんじん・ きゅうり・にんじん・だいこん
3水	牛乳 エースコイン	ロールパン ポークピカタ 大豆ときゅうりのサラダ コンソメスープ メロン	お茶 わかめおにぎり	牛乳・ふたローズ(赤肉)・ 鶏卵・大豆	ビスケット・ロールパン・薄力 粉・油・マヨドレ・米・いりこ ま	パセリ・トマトケチャップ・きゅう り・にんじん・チンゲンサイ・セロ リー・しめじ・メロン・炊き込みわ かめ
4木	牛乳 どうぶつビスケット	ご飯 豚肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 スイカとお菓子	牛乳・ふた肉・ローズハ ム・油揚げ	どうぶつビスケット・米・油・ マカロニ・スパゲティ・マヨド レ・せんべい	たまねぎ・マーマレードジャム・ きゅうり・キャベツ・にんじん・乾 わかめ・えのきたけ・すいか
5金	牛乳 ポーロ	七タちらし さわらの磯辺焼き そうめん汁 ヤクルト	お茶 七タフルーツポン	牛乳・しらす干し・プロセ スチーズ・桜でんぶ・さわ ら・板かまぼこ・ヤクルト	ポーロ・米・砂糖・そうめん・ グラニュー糖	にんじん・乾しいたけ・オクラ・青 のり・たまねぎ・青ねぎ・みかん缶 詰・すいか・バナナ・粉寒天
6土	牛乳 子供せんべい	焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え コンソメスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・鶏もも(皮なし)・絹 ごし豆腐	せんべい・米・片栗粉・油・砂 糖・いりごま・コーンスナック	焼きのり・冷凍ほうれんそう・にん じん・まいたけ・乾わかめ・たまね ぎ・だいこん
8月	牛乳 ビスコ	ご飯 豚のしょうが焼き ひじきポテト 豆腐の味噌汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ ツナ缶・豆腐・麦みそ・豆 乳	ビスコ・米・油・じゃがいも・ 砂糖・マヨドレ・米粉・三温糖	たまねぎ・青ピーマン・乾ひじき・ えのきたけ・レーズン
9火	牛乳 子供せんべい	ご飯 カレーのフライ 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳 サンドクラッカー	牛乳・まがれい・鶏卵・ ローズハム・絹ごし豆腐・ 麦みそ	せんべい・米・薄力粉・生パン 粉・油・はるさめ・砂糖・リッ ツ	トマトケチャップ・だいずもやし・ きゅうり・なめこ・たまねぎ・いち ごジャム
10水	牛乳 エースコイン	肉うどん 切干大根サラダ ハイナップ缶	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 油揚げ・ローズハム・鶏卵	ビスケット・ゆでうどん・砂 糖・食パン	たまねぎ・ながさきはくさい・青ね ぎ・切干しいたけ・にんじん・ きゅうり・パインアップル缶詰
11木	牛乳 どうぶつビスケット	ゆかりごぼん 卵焼き 大豆のころころサラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・大 豆水煮缶詰・まぐろ水煮缶 詰・油揚げ	どうぶつビスケット・米・砂 糖・マヨドレ・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ きゅうり・冷凍ミックスベジタ ブル・くりかぼちゃ・こまつな
12金	牛乳 ポーロ	ご飯 さばのみりん焼き きゅうりの酢の物 さつま芋の味噌汁	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳・さば・しらす干し・ 麦みそ・豆乳	ポーロ・米・砂糖・さつま いも・米粉・油	おろししょうが・きゅうり・カット わかめ・たまねぎ・青ねぎ・冷凍ほ うれんそう
13土	牛乳 子供せんべい	チキンライス ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ツ ナ缶	せんべい・米・無塩バター・砂 糖・オリーブ油・マカロニ・ス パゲティ・コーンスナック	たまねぎ・にんじん・コーン・グリ ンピース・トマトケチャップ・キャ ベツ・きゅうり・冷凍ほうれんそ う・赤ピーマン
16火	牛乳 子供せんべい	ご飯 ひき肉と野菜の落とし揚げ キャベツとじゃこのサラダ 味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・し らす干し・麦みそ・きな粉	せんべい・米・片栗粉・油・砂 糖・オリーブ油・じゃがいも	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ 乾ひじき・キャベツ・きゅうり・青 ねぎ・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量 RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1~2歳	457	18.4	15.6	226	1.3	173	0.26	0.38	20	3.5	1.5
3歳以上	508	21.2	16.2	195	1.8	187	0.31	0.38	25	4.3	1.7

令和6年

7月 給食献立表

日曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
17:水	牛乳 エースコイン	ねぎ塩豚チャーハン かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ヨーグルトドーナ	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 豆腐・麦みそ・プレーン ヨーグルト	ビスケット・米・ごま油・砂 糖・薄力粉・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・くり かぼちゃ・もずく
18:木	牛乳 どうぶつビスケット	ご飯 カレイの磯辺焼き 五目ひじき すまし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	牛乳・まがれい・焼き竹輪	どうぶつビスケット・米・油・ 砂糖・緑豆はるさめ・片栗粉	青のり・乾ひじき・にんじん・れん こん・ごぼう・ながさきはくさい・ 生しいたけ・バナナ・くりかぼちゃ
19:金	牛乳 ポーロ	ご飯 鶏もも塩焼き おでん ぶしめん汁	牛乳 はたようかん	牛乳・鶏もも・大豆水煮缶 詰・凍り豆腐・板かまぼ こ・豆乳	ポーロ・米・油・生いも板こん にゃく・砂糖・そうめん・薄力 粉・黒砂糖	だいこん・にんじん・梅干し・生し いたけ・青ねぎ
20:土	牛乳 子供せんべい	塩焼きそば フロッコリーのおかか和え 中華スープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ふたひき肉・削り 節・絹ごし豆腐	せんべい・中華めん・ごま油・ コーンスナック	キャベツ・にんじん・青ねぎ・青の り・フロッコリー・こまつな・えの きたけ・コーン
22:月	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳 パイナップルケー	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・生揚げ・豆乳	ビスコ・米・パン粉・オリーブ 油・マヨネーズ・ホットケーキ ミックス・砂糖・油	くりかぼちゃ・にんじん・きゅう り・キャベツ・たまねぎ・パイン アップル缶詰
23:火	牛乳 子供せんべい	ご飯 さばの照り焼き 卵の花炒り 味噌汁	お茶 牛乳みかんゼリー	牛乳・さば・鶏ひき肉・粉 おから・油揚げ・麦みそ	せんべい・米・砂糖・板こん にゃく・油	にんじん・乾しいたけ・ほうれんそ う・チンゲンサイ・たまねぎ・みか ん缶詰
24:水	牛乳 エースコイン	ロールパン キッシュ風 千切りサラダ ミネストローネ パイナップル缶	お茶 おかかゆかりおにぎ	牛乳・鶏卵・生クリーム・ パルメザンチーズ・鶏も も・削り節	ビスケット・ロールパン・無塩 バター・なたね油・砂糖・じゃ がいも・米	たまねぎ・ほうれんそう・だいこ ん・きゅうり・にんじん・ゆで冷凍 グリーンピース・トマトピューレ・パ インアップル缶詰
25:木	牛乳 どうぶつビスケット	ぶりかけごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	お茶 スポンジケーキ	牛乳・若鶏ももから揚げ(皮 なし)・ロースハム・ヤクル ト・ホイップクリーム	どうぶつビスケット・ご飯・薄 力粉・油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・じゃがいも・ スポンジケーキ・砂糖	きゅうり・にんじん・にんじん・た まねぎ・バナナ
26:金	牛乳 ポーロ	ミートスパゲティ フロッコリーと人参のサラダ コンソメスープ	牛乳 シャムサンド	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・豆乳	ポーロ・マカロニ・スパゲ ティ・砂糖・油・片栗粉・食パ ン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ フロッコリー・にんじん・コーン・ いちごジャム
27:土	牛乳 子供せんべい	豚丼 さつま芋サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 市販菓子	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 絹ごし豆腐	せんべい・米・砂糖・片栗粉・ さつまいも・マヨドレ・コーン スナック	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅ うり・えのきたけ・乾わかめ・バナ ナ
29:月	牛乳 ビスコ	夏野菜カレー コーンサラダ パインヨーグルト	牛乳 塩マヨポテト	牛乳・ふたひき肉・牛ひき 肉・プレーンヨーグルト	ビスコ・米・じゃがいも・油・ 砂糖・オリーブ油・片栗粉・マ ヨドレ	なす・青ピーマン・たまねぎ・にん じん・キャベツ・きゅうり・冷凍 コーン・パインアップル缶詰
30:火	牛乳 子供せんべい	ご飯 さわらのゆかり焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	お茶 生クリームフルーチ	牛乳・さわら・ちくわ・油 揚げ・生揚げ・麦みそ・生 クリーム	せんべい・米・油・砂糖・フ ルーチェ	切干しだいこん・にんじん・ながさ きはくさい・たまねぎ・生しいたけ
31:水	牛乳 エースコイン	ご飯 五目煮 春雨サラダ キャベツの味噌汁	お茶 すいかとお菓子	牛乳・若鶏もも・生揚げ・ かにかまぼこ・麦みそ	ビスケット・米・生いも板こん にゃく・油・砂糖・はるさめ・ いりごま・ごま油・せんべい	くりかぼちゃ・乾しいたけ甘煮・ゆ で冷凍グリーンピース・りょくとうも やし・きゅうり・キャベツ・たまね ぎ・まいたけ・すいか