



7月 献立表



令和6年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参トレンジサラダ トレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 油揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖 油 マンナビスケット フライドポテト	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 きゅうり 人参 オレシ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 人参トレンジ 麦茶 ベーキングパウダー
2 火	クラッカー 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロッケ キャベツとツナのサラダ バナナアップル 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 ツナ 牛乳	米 押し麦 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂 糖 薄力粉 クラッカー ビス ケット	干しいたけ 白菜 長ね ぎ 昆布 キャベツ 人参 バイナッ プル レーズン	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁 具だくさん 玉子焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ味) ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏 卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリー の素 ウエハース 薄力粉	わかめご飯の素 干し いたけ なご 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 まやし チンゲン菜	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
4 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え ヨーグルト 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	豚肉 しらす ヨー グルト 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ スキムミルク 煮干 し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま ボン菓子 いちご ジャム クラッカー	わかめご飯の素 干し いたけ なご 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 まやし チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 万能つゆ 麦茶
5 金	チーズ 麦茶	【小暑】いなごご飯 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	お星様クッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	いなりの皮 かつお 節 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうろん草 コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶
6 土	クラッカー 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ もやしとハムのサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶		鶏肉 ロースハム	米 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ し めじ 小松菜 もやし きゅうり オレンジ	水 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
8 月	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	マカロニソーテー 牛乳	おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 じゃが芋	干しいたけ 大根 長ね ぎ 昆布 コーン キャベツ 人参 ほうろん草 なご 玉ねぎ パセリ	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
9 火	ビスケット 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ミルクずもち ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 片栗粉 マナビスケット フライド ポテト	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 干しいた け 切干大根 きゅうり トマト	水 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
10 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 さ ば 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 無塩バター ビ スケット	干しいたけ 玉ねぎ わ かめ 昆布 チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
11 木	せんべい 麦茶	ご飯 スズキニートのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー オレシ 麦茶	梅おほかおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ かつ お節 煮干し ヨーグルト	米 油 せんべい	スズキニート 人参 しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ コ ーン オレンジ わりうめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしょうゆ
12 金	ウエハース 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ひき肉とほうろん草の玉子焼き ひじきの煮物 バイナップル 麦茶	フライドポテト 牛乳	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース いちごジャム クラッカー	ゆかり 干しいたけ え のき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ ほうろん草 ひじき しら し	水 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
13 土	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	キャロットパンケーキ 麦茶		豚肉 味噌	米 小切麩 油 ごま 砂 糖 薄力粉 せんべい	干しいたけ 小松菜 長 ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり バナナ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 おじの香り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ミルクゼリーアップルソース ウエハース 麦茶	蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 あじ 輪 牛乳	米 ごま油 砂糖 ウエハース マナビスケット 薄力粉	干しいたけ 南瓜 水菜 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 ほうろん草 オレンジ 豆 イストマト わかめ キャベツ 小松菜 バナナ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
17 水	蒸し人参 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ 和風マヨサラダ パナナ 麦茶	チーズブレッド 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 高野豆腐 牛 乳 チーズ	米 油 ノンエッグマヨネ ーズ 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 しめじ イストマト わかめ キャベツ 小松菜 バナナ	水 ハヤシライス チキンスープの素 塩 ドライイースト
18 木	クラッカー 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト グレープフル ーツ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ウィナー ふりかけかつお 煮 干し ヨーグルト	中華糖 油 ごま さま 油 クラッカー	きゅうり トマト コーン 玉ねぎ パセリ グレープフル ーツ	水 穀物酢 こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
19 金	チーズ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	カップケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ	米 小切麩 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 フ ライドポテト	干しいたけ なす 長ね ぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 バナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
20 土	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶		豚肉	米 じゃが芋 バン粉 砂 糖 薄力粉 クラッカー	人参 小松菜 玉ねぎ だ い イストマト パセリ 白菜 コーン オレンジ バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
22 月	せんべい 麦茶	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび かぼちゃ) 大根のおかか和え バイナップル 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ビスケット 麦茶	しらす 高野豆腐 味噌 えび かつお節 牛 乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	オクラ きゅうり わりうめ 焼きのり 干しいたけ 白菜 万 能ねぎ 昆布 南瓜 大根 チンゲン菜	水 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
23 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーレード焼き トマトサラダ スイカ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏 肉	米 マーレード ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま 砂糖 薄 力粉 おひねり 玉ねぎ	干しいたけ しめじ ほう ろん草 昆布 キャベツ コーン トマト おひねり 玉ねぎ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 みりん 麦茶
24 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのに和風パン焼き 小松菜の蒸しし オレンジ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	ジャムサンドクラッ カー 麦茶	味噌 かれい 油揚げ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 せんべい いちごジャム クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 青のり 小松菜 玉ねぎ 人参 オ クラ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
25 木	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜ハン レタスとベーコンのス ープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ グレープフル ーツ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ヨーグルト 麦茶	ベーコン 豚肉 ク リーム ヨーグルト	野菜ハン 油 砂糖 薄力粉 無塩バター じゃが芋	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 コ ーン グレープフル ーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
26 金	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏 肉 きな粉 牛乳	米 もちきび 黒米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター ウエハース	干しいたけ 南瓜 えの き茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり 塩昆布 オレシ	水 塩 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
27 土	せんべい 麦茶	ピピンパ丼 干しえび入り中華 スープ ピーマンと野菜の和え物 パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッ カー 麦茶		豚肉 干しえび	米 砂糖 油 ごま油 ごま ビーフン いちごジャム クラッカー せんべい	しょうが ほうろん草 も やし 人参 わかめ キャベツ パプリカ バナナ	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
29 月	蒸しさつま芋 麦茶	スバゲティナポリタン コンソメ スープ チンゲン菜サラダ チーズ 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	ウイナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 米 無塩バター さつま 芋 フライドポテト	玉ねぎ なす ビーマン 南瓜 わかめ チンゲン菜 キャ ベツ 人参	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
30 火	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー トマトドレッシングサラダ バナナアップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 コーン フレーク 無塩バター マシュマロ ごま クラッカー ビスケット	人参 大根 パセリ 玉 ねぎ 白菜 きゅうり バイナッ プル コーン	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 トマトドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ
31 水	蒸し人参 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 スズキニートひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	蒸しパン 麦茶	ツナ 油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 カルピス薄力粉	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ スズキニ	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)		
						A(μg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目録量	566	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6
幼児	平均量	547	19.8	15.6	87	249	2.8	0.34	0.35	45	1.5
乳児	目録量	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5
乳児	平均量	451	15.9	12.7	217	2.4	201	0.28	0.29	36	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。