

7月予定および献立表

2024年6月20日
立売堀敬愛保育園

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1月	水あそび 始まり	鶏肉の照り焼き/添野菜 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、塩 小松菜、油揚げ、青ねぎ、味噌	シナモン揚げパン ●牛乳 NEG無塩ロール、シナモン グラニュー糖、サラダ油
2火	とうもろこしの 皮むき(いぬ)	ハヤシライス ツナサラダ ゼリー	牛肉、玉葱、人参、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 ミニゼリー	とうもろこし●牛乳 (乳児はとうもろこしごはん)
3水	七夕の集い	★七夕そうめん そばろ煮 フルーツ	そうめん、トマト、胡瓜、ハム、オクラ、人参、錦糸卵、めんつゆ 鶏肉、南瓜、じゃがいも、いんげん、醤油、みりん、三温糖 すいか	●七夕ゼリー ●牛乳 カルピス、黄桃缶、寒天 いちごジャム、上白糖 せんべい
4木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ うさぎ くま)	豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、生姜、酒、醤油、三温糖、サラダ油 ほうれん草、白菜、人参、竹輪、みりん、醤油、三温糖、かつお節 厚揚げ、しめじ、青ねぎ、味噌	豆腐ドーナツ ●牛乳 HM、絹豆腐、豆乳 きな粉、三温糖、サラダ油
5金	E~たいむ シーツ交換 (りす いぬ)	白身魚の野菜あんかけ ハムサラダ ビーフンスープ	鯛、片栗粉、サラダ油、人参、玉葱、ピーマン、鶏がら、醤油 ハム、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 ビーフン、玉葱、干椎茸、チンゲン菜、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	おはぎ ●牛乳 もち米、こしあん きな粉、三温糖、塩
6土		チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、サラダ油、コンソメ、塩 ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、酢、醤油、塩、サラダ油 じゃが芋、しめじ、ほうれん草、パセリ、コンソメ、塩	ひじきおにぎり●牛乳 ひじき、じゃこ、油揚げ 酒、醤油
7日				
8月		さっぱり梅から揚げ/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、梅肉、上白糖、醤油、みりん、酢、酒、海苔/ブロッコリー、塩 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、醤油、塩 厚揚げ、玉葱、青ねぎ、味噌	●ココア蒸しパン ●牛乳 HM、ココア、牛乳 有塩バター、上白糖
9火		牛肉のしぐれ煮 磯和え みそ汁	牛肉、白滝、牛蒡、人参、玉葱、いんげん、酒、醤油、みりん、三温糖、生姜 白菜、ほうれん草、人参、竹輪、醤油、みりん、三温糖、海苔 しめじ、南瓜、青ねぎ、味噌	●フルーツヨーグルト バナナ、上白糖、ヨーグルト フルーツカクテル缶 ★●ドーナツ
10水		ゆかりご飯/鯖の味噌煮 さきいかサラダ すまし汁	ゆかり/鯖、酒、みりん、三温糖、醤油、味噌、生姜 さきいか、胡瓜、キャベツ、パプリカ、醤油、塩、サラダ油、酢 豆腐、蒲鉾、えのき、みつば、酒、醤油、塩	●カレーチーストースト●牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ 上白糖、粉チーズ、パセリ
11木	体育遊び	豚肉と牛蒡の甘辛丼 胡麻和え みそ汁	豚肉、生姜、白滝、牛蒡、切干大根、玉葱、青ねぎ、酒、みりん、醤油、三温糖 キャベツ、胡瓜、平天、人参、みりん、三温糖、醤油、ごま じゃが芋、小松菜、青ねぎ、味噌	★●バナナケーキ●牛乳 薄力粉、バナナ、BP、三温糖 スキムミルク、鶏卵、バター 豆乳ホイップ
12金	E~たいむ	★和風ハンバーグ/添野菜 かにかまサラダ みそ汁	豚肉、牛肉、玉葱、パン粉、鶏卵、塩、大根、ポン酢、みりん、醤油、上白糖、酒/ミニトマト 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、サラダ油、酢、醤油、塩 油揚げ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	フライドポテト●牛乳 フライドポテト、青のり 塩、サラダ油
13土	夏まつり	冷しゃぶうどん 南瓜天ぷら/竹輪の磯辺揚げ フルーツ	うどん、豚肉、トマト、胡瓜、キャベツ、大根、三温糖、醤油、みりん、ごま 南瓜、天ぷら粉、ごま、サラダ油/竹輪、青のり、天ぷら粉、サラダ油 みかん缶	★●バームクーヘン●牛乳
14日				
15月				
16火		★三色丼 切干大根の酢の物 ワンタンスープ/ゼリー	鶏肉、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖、炒り卵、ほうれん草、醤油、みりん、三温糖 切干大根、胡瓜、人参、カニカマ、酢、三温糖、醤油 豚肉、餃子の皮、玉葱、干椎茸、白菜、人参、にら、鶏がら、醤油、酒、ごま油/ミニゼリー	●シリアルクッキー●牛乳 HM、無塩バター、牛乳 コーンフレーク、ココア
17水		★●パン/フルーツ ビーフシチュー コールスローサラダ	パン/バナナ 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、ルウ キャベツ、コーン、胡瓜、レーズン、塩、醤油、サラダ油、酢	鯖缶の炊き込みご飯●牛乳 もち米、鯖缶、しめじ、人参 油揚げ、酒、醤油、みりん 塩昆布
18木	体育あそび シーツ交換 (ひよこ うさぎ くま)	鮭の西京焼き/添野菜 切干大根煮もの ★かきたま汁	鮭、味噌、三温糖、みりん、酒/ほうれん草、三温糖、醤油 切干大根、油揚げ、白滝、人参、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 鶏卵、豆腐、みつば、醤油、塩、酒	オレンジケーキ●牛乳 HM、BP、オリーブ油 オレンジジュース、上白糖 マーマレードジャム、豆乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
19金	E~たいむ 習字(きりん) シーツ交換 (りす いぬ)	●肉団子の甘酢あんかけ/添野菜 ナムル 坦々スープ	肉団子、ケチャップ、三温糖、酢、酒、醤油、片栗粉、サラダ油/キャベツ、ゆかり もやし、人参、ほうれん草、ごま油、醤油、三温糖、ごま 豚肉、生姜、ごま油、もやし、えのき、人参、豆腐、青ねぎ、味噌、ごま油、コンソメ	★お好み焼き●牛乳 お好み焼き粉、BP、豚肉、鶏卵 竹輪、キャベツ、長芋、青ねぎ 青のり、かつお節、ソース
20土		焼きそばスパゲッティ グリーンサラダ みそ汁/フルーツ	スパゲッティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、ソース、サラダ油 ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 白玉麩、わかめ、青ねぎ、味噌/パイン缶	●ピザトースト ●牛乳 食パン、ピザソース、玉葱 ピーマン、ベーコン、粉チーズ
21日				
22月		鶏肉のノルウェー風/添野菜 じゃこサラダ クリームコーンスープ	鶏肉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、ソース、三温糖/もやし、鶏がら、ごま油、塩 じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 クリームコーン、玉葱、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒	●お麩ラスク●牛乳 おつゆ麩、有塩バター グラニュー糖
23火		肉じゃが 酢の物 みそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、白滝、いんげん、みりん、酒、醤油、三温糖、サラダ油 大根、じゃこ、胡瓜、人参、酢、三温糖、醤油 キャベツ、小松菜、味噌	●ツナサンド●牛乳 食パン、ツナ、マヨドレ マーガリン
24水	誕生会	夏野菜カレー キャベツとパインサラダ ●ヨーグルト	牛肉、豚肉、玉葱、人参、茄子、じゃが芋、南瓜、トマト、サラダ油、ルウ キャベツ、パイン、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 ヨーグルト、上白糖	★●バースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖 豆乳ホイップ、バナナ、キウイ 黄桃缶、ブドウジュース
25木	夏季保育 始まり	わかめご飯/鯖の南蛮漬 白和え みそ汁	わかめ、塩/鯖、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、酢、三温糖、醤油、ごま油 ほうれん草、白菜、人参、干椎茸、木綿豆腐、三温糖、醤油、味噌、ごま、塩 じゃが芋、玉葱、青ねぎ、味噌	●マシュマロおこし●牛乳 マシュマロ、無塩バター コーンフレーク
26金	きりん組 宿泊保育	炊き込みかしわ酢飯 ひじき煮 豚汁	酢、三温糖、塩、鶏肉、人参、油揚げ、牛蒡、いんげん、サラダ油、酒、三温糖、みりん、醤油 平天、ひじき、人参、白滝、大豆、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 豚肉、牛蒡、大根、じゃが芋、人参、青ねぎ、味噌	フルーツ寒天 リッツ●牛乳 フルーツジュース 寒天、上白糖
27土		カレーピラフ コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、レーズン、サラダ油、コンソメ、塩、カレー粉 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 燻製屋ウインナー、玉葱、しめじ、コンソメ、塩、パセリ	おからクッキー●牛乳 おから、HM、上白糖 サラダ油、豆乳
28日				
29月		★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、豚肉、胡瓜、錦糸卵、トマト、冷やし中華たれ 春巻き、サラダ油 オレンジ	かやご飯●牛乳 鶏肉、しめじ、干椎茸 人参、牛蒡、酒、醤油、みりん
30火	避難訓練	豚肉のブルコギ風 ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春巻き、生姜、にんにく、みりん、醤油、上白糖、ごま油 じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨドレ、塩 しめじ、もやし、青ねぎ、味噌	●ホイップサンド●牛乳 食パン、豆乳ホイップ 三温糖、いちごジャム
31水	歯科検診	麻婆丼 バンサンスウ サンラータン	豚肉、豆腐、玉葱、にら、生姜、サラダ油、オイスターソース、甜麺醬、醤油、味噌、酒、鶏がら、三温糖、片栗粉 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 豚肉、白菜、人参、筍、干椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	●プリン●マリー●牛乳 プリンミックス、グラニュー糖

- は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)
- 献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
- HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
- 合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
- 玄米は、りす組さんから提供します
(ひよこ、うさぎ組さんは白米のみ)

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
* 林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	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A (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 (g)
基準	575	21.6	16.0	260	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	560	19.2	17.2	224	1.9	195	0.31	0.37	23	4.7	1.7