



7月予定および献立表

2024年6月20日
郡山敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	月	体操服登園(幼児) スイミング(きりん) みずあそびスタート	さっぱり梅唐揚げ / 添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、梅 / ほうれん草 大豆、キャベツ、人参、胡瓜、コーン 油揚げ、玉ねぎ、青ねぎ	★●バナナケーキ ●牛乳
2	火	体育遊び(幼児)	豚肉とごぼうの甘辛丼 ごま和え みそ汁 / フルーツ	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、切干し大根、しらたき、青ねぎ キャベツ、胡瓜、人参、平天、ごま じゃが芋、わかめ / パイン	●アメリカンドッグ ●牛乳
3	水	シーツ交換(乳児)	豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、花かつお 豆腐、しめじ	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
4	木	シーツ交換(幼児)	鯛の野菜あんかけ ★●ハムサラダ ビーフンスープ	鯛、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜	★●スイートブール ●牛乳
5	金	七夕のつどい	★●七夕そうめん 南瓜のそぼろ煮 フルーツ	素麺、ハム、胡瓜、トマト、錦糸卵、人参 鶏挽肉、南瓜、人参、じゃが芋、いんげん すいか	七夕ゼリー 星たべよ ●牛乳
6	土	なつまつり (親子で登園)	(★冷しゃぶおろしうどん) (ゼリー)	うどん、豚肉、キャベツ、人参、大根、トマト、梅、錦糸卵 ミニゼリー	●ビスケット ●牛乳
7	日				
8	月		鯖の味噌煮 ★かみかみサラダ すまし汁	鯖 胡瓜、ごぼう、人参、カニカマ、マヨネーズ 豆腐、えのき、かまぼこ、三つ葉	★●ミルクパン ●牛乳
9	火	体育遊び(幼児)	★三色丼 / ●チーズ 切干し大根の酢の物 すまし汁	鶏挽肉、錦糸卵、ほうれん草 / チーズ 切干し大根、人参、胡瓜、ちりめんじゃこ えのき、わかめ、三つ葉	★●オレンジケーキ ●牛乳
10	水	保育料引き落とし	★●和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ みそ汁	合挽肉、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、大根 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン 油揚げ、ほうれん草	だしシヤカポテト ●牛乳
11	木		鶏肉の照り焼き/添野菜 ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 / ブロッコリー ツナ、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、なす、青ねぎ	中華おこわ ●牛乳
12	金	E~たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	●ハヤシライス キャベツとパインのサラダ とうもろこし	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン、レーズン とうもろこし	●お麩ラスク ●牛乳
13	土	園庭開放	焼きそば風スパゲティ 中華サラダ みそ汁	スパゲティ、豚肉、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、ソース 胡瓜、もやし、コーン わかめ、青ねぎ	●どら焼き ●牛乳
14	日				
15	月				
16	火	交通安全教室 体育遊び(幼児)	鮭の西京焼き / 添野菜 切干し大根煮 ★かき玉汁	鮭 / ほうれん草 切干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん 卵、豆腐、三つ葉	★お好み焼き ●牛乳
17	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	★●パン / フルーツ ●ビーフシチュー ツナサラダ	パン / バナナ 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参	おはぎ ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	木	シーツ交換(幼児)	豚肉のしぐれ煮 磯和え みそ汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん 小松菜、白菜、人参、のり 南瓜、しめじ、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
19	金	E~たいむ(幼児) ビデオ(きりん組)	鶏肉のノルウェー風/添野菜 じゃこサラダ クリームコーンのスープ	鶏肉、ケチャップ / ブロッコリー ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ クリームコーン、玉ねぎ、青ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
20	土		炒飯 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 ささみ、胡瓜、人参、もやし わかめ、えのき、青ねぎ	ちんすこう ●牛乳
21	日				
22	月		鱈の南蛮漬け 白和え みそ汁	鱈、玉ねぎ、人参、ピーマン 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、椎茸、こんにゃく、ごま 麩、わかめ	ひじきおにぎり ●牛乳
23	火	避難訓練	豚肉のプルコギ炒め ★マカロニサラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、チンゲン菜 ツナ、マカロニ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ キャベツ、しめじ、青ねぎ	●プリン風ゼリー ●ココナッツサブレ ●牛乳
24	水	お誕生会 がんばったねパーティー	ビーフカレー/★●とんかつ コールスローサラダ フルーツゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ/とんかつ キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ、レーズン りんご、みかん	★●パースデーケーキ ●牛乳
25	木		炊き込みかしわ酢飯 ひじき煮 豚汁	鶏肉、人参、油揚げ、ごぼう、絹さや ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、青ねぎ	●キャラメルラスク ●牛乳
26	金	おとまり保育(きりん)	菜飯/●肉団子の甘酢あん ナムル 坦々スープ	菜飯の素 / 肉団子、ケチャップ / ゆかりキャベツ ささみ、ほうれん草、人参、もやし、ごま 豚挽肉、人参、もやし、えのき、豆腐、青ねぎ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
27	土	おとまり保育(きりん) 園庭開放	●えびピラフ じゃこサラダ コンソメスープ	えび、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、バター キャベツ、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ じゃが芋、玉ねぎ	●おからクッキー ●牛乳
28	日				
29	月		★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、胡瓜、トマト、錦糸卵 春巻き オレンジ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳
30	火	にっこりキャラバン	わかめ飯 / 肉じゃが 酢の物 みそ汁	わかめ/豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん 胡瓜、人参、大根、ちりめんじゃこ キャベツ、もやし	●もちもちドーナツ ●牛乳
31	水	シーツ交換(乳児)	麻婆丼 ばんさんすう ★サンラータン	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ニラ、甜麺醬 カニカマ、胡瓜、人参、もやし 卵、白菜、人参、春雨、干し椎茸、青ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳

◆献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。

◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

◆乳児クラスは朝おやつで、ウエハースやビスケット等を提供しています。

※6・7・8月は、衛生上、毎週土曜日 幼児も給食です。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	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	497	18.6	13.8	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	533	18.7	14.8	239	2	198	0.36	0.4	22	4.3	1.7