



7月予定および献立表



令和6年6月20日(木曜日)

中穂積敬愛保育園

●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	日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	
1	月	体操服登園 水あそび スタート	さっぱり梅から揚げ 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、梅 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 油揚げ、玉ねぎ、青葱	●ココア蒸しパン ●牛乳	17	水	体育あそび	鶏肉の照り焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、なす、青葱	●シナモン揚げパン ●牛乳	
2	火		豚肉のしょうが焼き おなか和え 味噌汁	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、もやし	冷やしぜんざい (さつま芋) ●牛乳	18	木		●パン フルーツ ●ビーフシチュー コールスローサラダ	パン 黄桃 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、パプリカ、レーズン	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳	
3	水	体育あそび	白身魚の野菜あんかけ ★●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、きゅうり、人参、コーン ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳	19	金	E~たいむ	●肉団子の甘酢あん ナムル 坦々スープ	肉団子 キャベツ、ゆかり ほうれん草、人参、もやし、ごま油 豚ミンチ、人参、もやし、えのき茸、豆腐、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳	
4	木		豚肉とごぼうの甘辛丼 ごま和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、切り干し大根、しらたき、青葱 キャベツ、きゅうり、人参、平天、ごま じゃが芋、わかめ	●アメリカンドッグ ●牛乳	20	土		焼きそば風スパゲティ グリーンサラダ 味噌汁	スパゲティ、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン 麩、わかめ	●ピザトースト ●牛乳	
5	金	E~たいむ 七夏のつどい プラネタリウム鑑賞	★●七夕そうめん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	そうめん、ハム、きゅうり、トマト、錦糸卵、人参 鶏ミンチ、南瓜、いんげん すいか	●七夕サンド ●牛乳	21	日					
6	土	夏まつり	チキンピラフ ブロッコリーサラダ ●パンプキンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、南瓜、牛乳	おからクッキー ●牛乳	22	月	夏季保育スタート 習字	鶏肉のノルウェー風 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、きゅうり、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	うどん ●牛乳	
7	日					23	火	Jリーグ アカデミー 子育て相談	肉じゃが 酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん きゅうり、人参、大根、ちりめんじゃこ キャベツ、もやし	★●ツナマヨサンド ●牛乳	
8	月		★三色丼 ゼリー 切干大根の酢の物 ワンタンスープ	鶏ミンチ、錦糸卵、いんげん ゼリー 切干大根、人参、きゅうり、カニカマ 豚ミンチ、餃子の皮、玉ねぎ、干し椎茸、白菜、人参、ニラ	●お麩ラスク ●牛乳	24	水		炊き込みかしわ酢飯 ひじき煮 豚肉ともやしの味噌スープ	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、もやし、ニラ、味噌	フルーツゼリー せんべい ●牛乳	
9	火		鯖の味噌煮 ★かみかみサラダ すまし汁	鯖、味噌 きゅうり、ごぼう、人参、するめ、マヨネーズ 豆腐、えのき茸、かまぼこ、三つ葉	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン	25	木	誕生会 幼児シーツ交換	夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、南瓜、トマト、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●バースディケーキ ●牛乳	
10	水	体育あそび	豚肉のしぐれ煮 磯和え 味噌汁	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 かぼちゃ、しめじ、青葱	★●オレンジケーキ ●牛乳	26	金	乳児シーツ交換	わかめご飯 鱈の南蛮漬け 白和え 味噌汁	わかめ 鱈、玉ねぎ、人参、ピーマン 豆腐、白菜、ほうれん草、人参、椎茸、こんにやく、ごま じゃが芋、玉ねぎ、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳	
11	木	幼児シーツ交換	★●和風ハンバーグ カニカマサラダ 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、大根 カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 油揚げ、ほうれん草	フライドポテト ●牛乳	27	土	家庭の日	カレーピラフ コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、しめじ	★●ホットケーキ ●牛乳	
12	金	E~たいむ 乳児シーツ交換	●ハヤシライス ツナサラダ とうもろこし	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参 とうもろこし	●もちもちドーナツ ●牛乳	28	日					
13	土	家庭の日	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 ささみ、きゅうり、人参、もやし、ごま油 大根、青梗菜	★●どら焼き ●牛乳	29	月		★冷やし中華 春巻き フルーツ	中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 春巻き オレンジ	かやくご飯 ●牛乳	
14	日					30	火	E~たいむ	豚肉のプルコギ炒め ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜、ごま ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ もやし、しめじ、青葱	●ホイップサンド ●牛乳	
15	月	海の日				31	水	E~たいむ サポートデー	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 ハム、きゅうり、人参、もやし、ごま油 豚肉、白菜、人参、筍、干し椎茸、春雨、青葱	●プリン ●ココナッツサブレ ●牛乳	

今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	543	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	579	20	16.9	260	1.9	204	0.38	0.43	22	4.4	1.8

■6月から9月の間は家庭の日、幼児さんも給食です

■献立の内容は、仕入れの状況により、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。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。