



7月予定および献立表



令和6年6月20日
彩都敬愛保育園

●は乳、★は卵、♥はトマト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		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	●きな粉蒸しパン ●牛乳
2	火		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	★●ツナマヨサンド ●牛乳
3	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 オレンジ 牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ(トマト) 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
4	木		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、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	冷やしぜんざい (さつま芋) ●牛乳
5	金	七夕の集い	♥★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	七夕ゼリー せんべい ●牛乳
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 じゃが芋、しめじ	★●どら焼き ●牛乳
7	日				
8	月	避難訓練	★三色丼 ゼリー 切干大根の酢の物 ワントンスープ	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	★●ミルクパン ●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
10	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	★●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	だしシャカポテト ●牛乳
11	木	シーツ交換 (りす)	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	うどん
12	金		●肉団子の甘酢あん/添野菜 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	夕焼けおにぎり
13	土	夏祭り 家庭の日	♥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	おからクッキー ●牛乳
14	日				
15	月	海の日			
16	火		鮭の西京焼き 切り干し大根煮 ★かきたま汁	鮭、味噌 ほうれん草 切り干し大根、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

- 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。
- 朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	水		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	●きな粉揚げパン ●牛乳
18	木	誕生会	♥夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ゼリー	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 ゼリー	★●パースディケーキ ●牛乳
19	金		豚肉の生姜焼き おかか和え 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、しめじ	中華おこわ
20	土		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	●ジャムサンド ●牛乳
21	日				
22	月		♥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、パプリカ クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	●お麩ラスク ●牛乳
23	火		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	★●カレーチーズマヨ-toast ●牛乳
24	水	シーツ交換 (ひよこ・うさぎ)	わかめご飯 鯨の南蛮漬け 白和え 味噌汁	わかめ 鯨、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 じゃが芋、玉ねぎ、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳
25	木	シーツ交換 (りす)	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、ごぼう、人参、大根、じゃが芋、青葱	フルーツゼリー ●ビスケット ●牛乳
26	金		♥★●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 黄桃	かやくご飯
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	たい焼き ●牛乳
28	日				
29	月		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
30	火		♥●ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ、ケチャップ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	●オレンジケーキ ●牛乳
31	水		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 ●ビスコ ●牛乳

1日の乳児1人あたりの栄養素

	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	480	17.7	13.5	193	1.9	185	0.25	0.24	19	—	1.3
平均	490	16.1	14.7	193	1.8	170	0.29	0.28	0.28	—	1.3