



# 7月予定および献立表

令和6年6月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	スイミング(きりん)	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	E~たいむ 水遊び開始	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	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	★●バースディケーキ ●牛乳
4	木	プラネタリウム(きりん)	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	冷やしぜんざい (さつま芋) ●牛乳
5	金	体育遊び	★●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	★●スナックパン ●牛乳
9	火	E~たいむ	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 ★●パームクーヘン
10	水	シーツ交換(くま)	★●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(いぬ)	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 ●牛乳
12	金	体育遊び	●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	夕焼けおにぎり ●牛乳
13	土	夏祭り 家庭の日	焼きそば風スパゲティー グリーンサラダ 味噌汁	スパゲティー、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	E~たいむ	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。
- ◆ハムには乳と卵が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	水	習字(きりん)	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		豚肉のしょうが焼き 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	●シリアルクッキー ●牛乳
19	金		★●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 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
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	夏季保育 (~8月24日)	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、玉葱、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	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
24	水	シーツ交換(くま)	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(いぬ)	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 クラッカー ●牛乳
26	金	お泊り保育(きりん) 家庭の日	★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	お泊り保育(きりん)	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 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	●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

※6・7・8月は衛生上、毎週土曜日給食です。

## 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	565	21.2	15.7	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	587	19.1	17.1	238	2.2	196	0.39	0.37	20	4.7	1.6