



## 7月予定及び献立表

2024年6月20日  
白川敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立
16	火				鮭の西京焼き付野菜 切り干し大根煮 ★かきたま汁	鮭、味噌 かぼちゃ 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
17	水	プール始まり 内科検診 尿検査(幼児)	さっぱり梅から揚げ野菜 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、梅 ブロッコリー、ポン酢 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 油揚げ、玉ねぎ、ほうれん草	●ココア蒸しパン ●牛乳	★●和風ハンバーグ付野菜 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 ブロッコリー、ポン酢 カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 油揚げ、ほうれん草、なす		●アメリカンドッグ ●牛乳
18	木	E~たいむ	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、青ねぎ	★●カレーチーズ マヨネーズ ●牛乳	誕生会 シーツ交換 (乳児)	●夏野菜カレー キャベツとパインのサラダ ゼリー	玄米、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	体育あそび	鶏肉の照り焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、ポン酢 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、青ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳	スイミング(きりん) シーツ交換 (くま・いぬ)	●肉団子の甘酢あん ★マカロニサラダ 坦々スープ	肉団子 胡瓜、塩昆布 ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 豚ミンチ、人参、もやし、えのき茸、豆腐、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
20	土	シーツ交換 (乳児)	★●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、オクラ、人参 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、いんげん すいか	七夕ゼリー せんべい ●牛乳		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、玉ねぎ、人参、もやし、ソース ささみ、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン 豆腐、わかめ、青ねぎ	鮭玄米おにぎり ●牛乳
21	日								
22	月	スィミング(きりん) シーツ交換 (くま・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、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	避難訓練 ビデオ会 (ひよこ)	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、青ねぎ	●お麩ラスク ●牛乳
23	火		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 ツナ、大豆、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり じゃが芋、しめじ、パセリ粉	おからクッキー ●牛乳	習字 ビデオ会 (うさぎ)	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、豆腐、ほうれん草	★●ツナマヨサンド ●牛乳
24	水	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	★三色丼 ゼリー 一切干大根の酢の物 ワンタンスープ	鶏ミンチ、卵、ほうれん草 ゼリー 一切干大根、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	フライドポテト ●牛乳	体育あそび ビデオ会 (りす)	わかめご飯 鮭の南蛮漬け 白和え 味噌汁	わかめ 鮭、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、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
25	木		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 油揚、しめじ、もやし、青ねぎ	●スイートプール ●牛乳	夏季保育始まり	★●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
26	金	体育あそび	鯖の味噌煮 ★●かみかみサラダ すまし汁	鯖、味噌 ほうれん草 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		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、竹輪、しらたき、いんげん 豚肉、ごぼう、人参、大根、じゃが芋、青ねぎ	フルーツゼリー ●ビスケット ●牛乳
27	土		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、青ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳		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 ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参 玉ねぎ、しめじ、パセリ粉	★●ホットケーキ ●牛乳
28	日								
29	月		●ハヤシライス ツナサラダ とうもろこし	牛肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、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		★●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
30	火		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱、干椎茸、小松菜 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		豚肉のブルコギ炒め ナムル 味噌汁	豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、青梗菜、ごま ほうれん草、人参、もやし、ごま油 麩、しめじ、青ねぎ	●ホイップサンド ●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、青ねぎ	●プリン せんべい ●牛乳

- は乳、★は卵を使用している献立です。
- 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としてせんべい、クッキーなどを提供します。

### 今月の1人当たりの栄養量(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	593	22.2	16.5	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	602	21.2	19	255	2.2	199	0.41	0.41	21	4.9	1.6