ひなた保育園

# 2024年　7月　給食献立表　(離乳食)

| 日付　曜 | | 5～6ヶ月 | 7～8ヶ月 | 9～11ヶ月 | 12～15ヶ月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 日 月 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 22 日 月 | 午前食 | | おかゆ<br>すき焼き風煮<br>磯辺和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | やわらかごはん<br>すき焼き風煮<br>磯辺和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | ごはん<br>すき焼き風煮<br>磯辺和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・青のりおじや | プリン・せんべい |
| | 食材 | | 豚肉・豆腐・味噌・米<br>砂糖・玉ねぎ・人参・のり・小ねぎ・じゃが芋<br>白菜・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし | 豚肉・豆腐・味噌・米・青のり<br>砂糖・油・玉ねぎ・人参・のり・小ねぎ・じゃが芋<br>白菜・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし | 豚肉・豆腐・味噌・牛乳・卵・米・しらたき<br>砂糖・油・玉ねぎ・人参・のり・小ねぎ・じゃが芋<br>白菜・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし |
| 2 日 火 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・チーズ |
| 17 日 水 | 午前食 | | おかゆ<br>味噌豚<br>野菜サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁 | やわらかごはん<br>味噌豚<br>マカロニサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁 | ごはん<br>味噌豚<br>マカロニサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・鮭がゆ | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・味噌・豆腐・米<br>砂糖・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・きゅうり・水菜 | 豚肉・味噌・豆腐・米・油<br>マカロニ・砂糖・玉ねぎ・鮭<br>キャベツ・人参・きゅうり・水菜 | 豚肉・味噌・豆腐・牛乳・チーズ・米・油<br>マカロニ・マヨネーズ・砂糖・玉ねぎ<br>キャベツ・人参・きゅうり・水菜 |
| 3 日 水 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 19 日 金 | 午前食 | | おかゆ<br>たらの煮付け<br>おひたし<br>具だくさん味噌汁 | やわらかごはん<br>たらの煮付け<br>おひたし<br>具だくさん味噌汁 | ごはん<br>たらフライ<br>おひたし<br>具だくさん味噌汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・たまご蒸しパン |
| | 食材 | | たら・鰹節・豆腐・味噌<br>米・砂糖<br>ほうれん草・白菜・人参・大根・わかめ | たら・鰹節・豆腐・味噌<br>米・砂糖<br>ほうれん草・白菜・人参・大根・わかめ | たら・鰹節・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳<br>卵・米・薄力粉・パン粉・油・砂糖・H/M<br>ほうれん草・白菜・人参・大根・わかめ |
| 4 日 木 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 23 日 火 | 午前食 | | おかゆ<br>夏野菜と鶏肉の煮物<br>野菜のナムル<br>コンソメスープ | やわらかごはん<br>夏野菜と鶏肉の煮物<br>野菜のナムル<br>コンソメスープ | ごはん<br>夏野菜カレー<br>野菜のナムル<br>コンソメスープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・豆腐がゆ | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 鶏肉・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ<br>もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草 | 鶏肉・米・じゃが芋・豆腐<br>玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ<br>もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草 | 鶏肉・牛乳・米・じゃが芋・油・ごま油<br>ごま・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・ケチャップ<br>もやし・キャベツ・きゅうり・ほうれん草 |
| 5 日 金 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 七夕 | 午前食 | | トマトとツナのそうめん<br>鶏肉の味噌焼き<br>キャベツのサラダ | トマトとツナのそうめん<br>鶏肉の味噌焼き<br>キャベツのサラダ | トマトとツナのそうめん<br>鶏肉のカレー焼き<br>キャベツのごまマヨ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 七夕ゼリー・せんべい |
| | 食材 | | ツナ・鶏肉・そうめん<br>砂糖・トマト・おくら<br>人参・キャベツ・もやし | ツナ・鶏肉・そうめん<br>砂糖・トマト・おくら<br>人参・キャベツ・もやし | ツナ・鶏肉・牛乳・ゼラチン・そうめん・ごま油<br>油・マヨネーズ・砂糖・ごま・トマト・おくら<br>人参・キャベツ・もやし・寒天・オレンジジュース |
| 6 日 土 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 20 日 土 | 午前食 | | なすとトマトのそぼろ丼かゆ<br>粉ふき芋<br>キャベツのスープ | なすとトマトのそぼろ丼かゆ<br>粉ふき芋<br>キャベツのスープ<br>バナナ | なすとトマトのドライカレー<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ<br>バナナ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・米・砂糖・じゃが芋<br>玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・なす<br>青のり・キャベツ | 豚肉・米・油・砂糖・じゃが芋<br>玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・なす<br>青のり・キャベツ・バナナ | 豚肉・牛乳・米・油・砂糖・じゃが芋<br>玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト・なす<br>青のり・キャベツ・バナナ |
| 8 日 月 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・チーズ |
| 26 日 金 | 午前食 | | おかゆ<br>味噌肉じゃが<br>野菜の和え物<br>豆腐と玉ねぎのスープ | やわらかごはん<br>味噌肉じゃが<br>野菜の和え物<br>豆腐と玉ねぎのスープ | ごはん<br>コーン入り味噌バター肉じゃが<br>野菜とハムの和え物<br>豆腐と玉ねぎのスープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・煮込みうどん | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・味噌・米<br>じゃが芋・砂糖・人参・玉ねぎ<br>もやし・きゅうり・長ねぎ・わかめ | 豚肉・味噌・米・うどん<br>じゃが芋・砂糖・人参・玉ねぎ<br>もやし・きゅうり・長ねぎ・わかめ | 豚肉・味噌・ハム・卵・牛乳・チーズ・米<br>じゃが芋・バター・砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ<br>コーン・もやし・きゅうり・長ねぎ・わかめ |

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ひなた保育園

# 2024年　7月　給食献立表　(離乳食)

| 日付　曜 | | 5～6ヶ月 | 7～8ヶ月 | 9～11ヶ月 | 12～15ヶ月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 日 火 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | ヨーグルト |
| 24 日 水 | 午前食 | | おかゆ<br>かじきのお好み焼き風<br>小松菜の白和え<br>野菜の味噌汁 | やわらかごはん<br>かじきのお好み焼き風<br>小松菜の白和え<br>野菜の味噌汁 | ごはん<br>かじきのお好み焼き風<br>小松菜の白和え<br>野菜の味噌汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・食パン | 牛乳・ピザトースト |
| | 食材 | | かじき・鰹節・豆腐・味噌<br>米・薄力粉・砂糖<br>青のり・小松菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし | かじき・鰹節・豆腐・味噌<br>米・薄力粉・油・砂糖<br>食パン・青のり・小松菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし | かじき・鰹節・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・ケチャップ・チーズ・コーン<br>ハム・ヨーグルト・米・薄力粉・油・マヨネーズ・ごま・砂糖<br>食パン・青のり・小松菜・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし |
| 10 日 水 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 29 日 月 | 午前食 | | おかゆ<br>肉団子の甘酢あん<br>きゅうりとトマトの中華和え<br>野菜のスープ | やわらかごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>きゅうりとトマトの中華和え<br>野菜のスープ | ごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>きゅうりとトマトの中華和え<br>コーンと野菜のスープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・きなこがゆ | 牛乳・きなこおふラスク |
| | 食材 | | 豚肉・米・片栗粉<br>砂糖・玉ねぎ<br>きゅうり・トマト・人参・ほうれん草 | 豚肉・きな粉・米・片栗粉<br>砂糖・玉ねぎ<br>きゅうり・トマト・人参・ほうれん草 | 豚肉・卵・牛乳・きな粉・米・油・片栗粉<br>砂糖・ごま・ごま油・麸・バター・玉ねぎ<br>きゅうり・トマト・コーン・人参・ほうれん草 |
| 11 日 木 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 31 日 水 | 午前食 | | おかゆ<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>ゆでブロッコリー<br>コーンポタージュ | やわらかごはん<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>ゆでブロッコリー<br>コーンポタージュ | ごはん<br>鶏肉のトマトソースかけ<br>ゆでブロッコリー<br>コーンポタージュ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・手作りクッキー |
| | 食材 | | 鶏肉・米<br>油・砂糖・トマト缶<br>玉ねぎ・コーン・ブロッコリー | 鶏肉・米<br>油・砂糖・トマト缶<br>玉ねぎ・コーン・ブロッコリー | 鶏肉・スキムミルク・牛乳・米・薄力粉<br>油・マヨネーズ・砂糖・バター・トマト缶<br>玉ねぎ・にんにく・コーン・ブロッコリー |
| 12 日 金 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 30 日 火 | 午前食 | | おかゆ<br>鶏肉と大根の煮物<br>ひじきの中華和え<br>なめこの味噌汁 | やわらかごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>ひじきの中華和え<br>なめこの味噌汁 | ごはん<br>鶏肉とさつま揚げの煮物<br>ひじきの中華和え<br>なめこの味噌汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おかかがゆ | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 鶏肉・豆腐・味噌<br>砂糖・大根<br>人参・ひじき・きゅうり・なめこ・水菜 | 鶏肉・豆腐・味噌・鰹節<br>油・砂糖・大根<br>人参・ひじき・きゅうり・なめこ・水菜 | 鶏肉・さつま揚げ・ハム・豆腐・味噌<br>牛乳・米・油・砂糖・ごま・ごま油・大根<br>人参・ひじき・きゅうり・コーン・なめこ・水菜 |
| 13 日 土 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| 27 日 土 | 午前食 | | 中華丼風かゆ<br>かぼちゃ煮<br>玉ねぎとわかめの味噌汁 | 中華丼風かゆ<br>かぼちゃ煮<br>玉ねぎとわかめの味噌汁<br>バナナ | 中華丼<br>かぼちゃ煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・菓子 |
| | 食材 | | 豚肉・味噌・米<br>砂糖・白菜・人参<br>玉ねぎ・かぼちゃ・えのき・わかめ | 豚肉・味噌・米<br>砂糖・白菜・人参<br>玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・えのき・わかめ | 豚肉・かまぼこ・油揚げ・味噌・牛乳・米<br>ごま油・砂糖・片栗粉・白菜・人参<br>玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ・えのき・わかめ |
| 16 日 火 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食 | | おかゆ<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの和え物<br>豆腐と青菜のすまし汁 | やわらかごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの和え物<br>豆腐と青菜のすまし汁 | ごはん<br>とり天<br>キャベツの酢味噌和え<br>豆腐と青菜のすまし汁 |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・野菜がゆ | 牛乳・ケークサレ |
| | 食材 | | 鶏肉・味噌・豆腐<br>米・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー | 鶏肉・味噌・豆腐<br>米・油・砂糖<br>キャベツ・人参・わかめ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー | 鶏肉・味噌・豆腐・牛乳・ベーコン・卵<br>チーズ・米・天ぷら粉・油・砂糖・薄力粉<br>キャベツ・人参・わかめ・ほうれん草・玉ねぎ・ブロッコリー |
| 18 日 木 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食 | | 焼きうどん<br>とうもろこし<br>夏野菜スープ | 焼きうどん<br>とうもろこし<br>夏野菜スープ | 焼きそば<br>とうもろこし<br>夏野菜スープ |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・鶏そぼろがゆ | 牛乳・鶏そぼろおにぎり |
| | 食材 | | 豚肉・うどん<br>砂糖・米・キャベツ・人参・玉ねぎ<br>もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき | 豚肉・鶏肉・うどん・油<br>春雨・砂糖・米・キャベツ・人参・玉ねぎ<br>もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき | 豚肉・ちくわ・牛乳・鶏肉・中華麺・油<br>春雨・砂糖・米・キャベツ・人参・玉ねぎ<br>もやし・コーン・ズッキーニ・トマト・えのき |
| 25 日 木 | 朝おやつ | | お茶 | お茶 | 牛乳・菓子 |
| | 午前食 | | 冷やしうどん<br>豆腐のソテー | 冷やしうどん<br>豆腐のソテー | 冷やし中華<br>チーズ揚げワンタン<br>ゼリー |
| | 午後食 | | ミルク | お茶・おじや | 牛乳・パイナップルケーキ |
| | 食材 | | うどん・砂糖・ツナ<br>豆腐<br>きゅうり・トマト | うどん・砂糖・ツナ<br>豆腐・油<br>きゅうり・トマト | 卵・ハム・チーズ・牛乳・中華麺・ごま油・砂糖<br>しゅうまいの皮・油・マーガリン・薄力粉<br>きゅうり・トマト・パイナップル缶 |

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ひなた保育園

# 2024年　7月　給食献立表　（乳児）

| | 午前おやつ | 主食 | 昼食 | 3時おやつ | 血や肉や骨となる 赤の食品 | 熱や力となる 黄の食品 | 体の調子を整える 緑の食品 | エネルギー たんぱく質 脂質・食塩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日 月<br>22日 月 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | すき焼き風煮<br>磯辺和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | プリン<br>せんべい | ぶたにく たまご<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも<br>しらたき<br>さとう<br>あぶら | たまねぎ きゃべつ<br>にんじん ほうれんそう<br>はくさい もやし・のり<br>ながねぎ こねぎ | 439kcal<br>15.6g<br>脂: 13.4g<br>塩: 1.4g |
| 2日 火<br>17日 水 | 牛乳<br>チーズ | ごはん | 味噌豚<br>マカロニサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁 | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく ちーず<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう | こめ さとう<br>あぶら<br>まかろに<br>まよねーず | たまねぎ みずな<br>きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり | 505kcal<br>20.5g<br>脂: 24.8g<br>塩: 1.6g |
| 3日 水<br>19日 金 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | たらフライ<br>おひたし<br>具だくさん味噌汁 | 牛乳<br>たまご蒸しパン | たら みそ<br>かつおぶし ぎゅうにゅう<br>とうふ たまご<br>あぶらあげ | こめ H/M<br>はくりきこ さとう<br>ぱんこ<br>あぶら | ほうれんそう わかめ<br>はくさい<br>にんじん<br>だいこん | 516kcal<br>22.2g<br>脂: 19.5g<br>塩: 1.3g |
| 4日 木<br>23日 火 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | 夏野菜カレー<br>野菜のナムル<br>コンソメスープ | 牛乳<br>菓子 | とりにく<br>ぎゅうにゅう | こめ ごま<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ごまあぶら | たまねぎ・にんじん けちゃっぷ<br>にんにく きゃべつ<br>なす・もやし きゅうり<br>すっきーに ほうれんそう | 492kcal<br>15.6g<br>脂: 19.0g<br>塩: 1.9g |
| 5日 金<br> | 牛乳<br>菓子 | トマトとツナの<br>そうめん | 鶏肉のカレー焼き<br>キャベツのごまマヨ | 七夕ゼリー<br>せんべい | つな<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ぜらちん | そうめん まよねーず<br>ごまあぶら さとう<br>あぶら ごま | とまと もやし<br>おくら おれんじじゅーす<br>にんじん かんてん<br>きゃべつ にんにく | 424kcal<br>19.4g<br>脂: 20.6g<br>塩: 1.5g |
| 6日 土<br>20日 土 | 牛乳<br>菓子 | なすとトマトの<br>ドライカレー丼 | 粉ふき芋<br>コンソメスープ<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>じゃがいも | たまねぎ・にんにく しょうが<br>にんじん・なす あおのり<br>ぴーまん きゃべつ<br>ほーるとまと ばなな | 456kcal<br>17.6g<br>脂: 14.7g<br>塩: 1.5g |
| 8日 月<br>26日 金 | 牛乳<br>チーズ | ごはん | コーン入り味噌バター肉じゃが<br>野菜とハムの和え物<br>たまごスープ | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>みそ ちーず<br>はむ<br>たまご | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも<br>ばたー<br>さとう | にんじん きゅうり<br>たまねぎ ながねぎ<br>こーん<br>もやし | 471kcal<br>18.6g<br>脂: 17.6g<br>塩: 2.0g |
| 9日 火<br>24日 水 | ヨーグルト | ごはん | かじきのお好み焼き風<br>小松菜の白和え<br>野菜の味噌汁 | 牛乳<br>ピザトースト | かじき みそ<br>かつおぶし よーぐると<br>とうふ ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ はむ | こめ ごま<br>はくりきこ さとう<br>あぶら しょくぱん<br>まよねーず | あおのり たまねぎ<br>こまつな もやし・こーん<br>にんじん けちゃっぷ<br>きゃべつ ぴーまん | 462kcal<br>23.2g<br>脂: 17.2g<br>塩: 1.7g |
| 10日 水<br>29日 月 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | 肉団子の甘酢あん<br>きゅうりとトマトの中華和え<br>コーンと野菜のスープ | 牛乳<br>きなこおふラスク | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>きなこ | こめ ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ ふ<br>さとう ばたー | たまねぎ にんじん<br>きゅうり ほうれんそう<br>とまと<br>こーん | 490kcal<br>18.7g<br>脂: 20.8g<br>塩: 1.2g |
| 11日 木<br>31日 金 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | 鶏肉のトマトソースかけ<br>ゆでブロッコリー<br>コーンポタージュ | 牛乳<br>手作りクッキー | とりにく<br>たまご<br>すきむみるく<br>ぎゅうにゅう | こめ まよねーず<br>はくりきこ さとう<br>ぱんこ ばたー<br>あぶら | とまとかん こーん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ぶろっこりー | 480kcal<br>22..7<br>脂: 15.6g<br>塩: 1.4g |
| 12日 金<br>30日 火 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | 鶏肉とさつま揚げの煮物<br>ひじきの中華和え<br>なめこの味噌汁 | 牛乳<br>菓子 | とりにく みそ<br>さつまあげ ぎゅうにゅう<br>はむ<br>とうふ | こめ ごま<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら | だいこん なめこ<br>にんじん みずな<br>ひじき<br>きゅうり | 473kcal<br>20.8g<br>脂: 17.4g<br>塩: 2.0g |
| 13日 土<br>27日 土 | 牛乳<br>菓子 | 中華丼 | かぼちゃ煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 | ぶらにく ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ | こめ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ | はくさい ばなな<br>にんじん えのき<br>たまねぎ わかめ<br>かぼちゃ | 486kcal<br>16.5g<br>脂: 16.1g<br>塩: 1.6g |
| 16日 火 | 牛乳<br>菓子 | ごはん | とり天<br>キャベツの酢味噌和え<br>豆腐と青菜のすまし汁 | 牛乳<br>ケークサレ | とりにく べーこん<br>みそ たまご<br>とうふ ちーず<br>ぎゅうにゅう | こめ はくりきこ<br>てんぷらこ<br>あぶら<br>さとう | きゃべつ たまねぎ<br>にんじん ぶろっこりー<br>わかめ<br>ほうれんそう | 535kcal<br>24.5g<br>脂: 23.0g<br>塩: 1.7g |
| 18日 木<br> | 牛乳<br>菓子 | 焼きそば | とうもろこし<br>夏野菜スープ | 牛乳<br>鶏そぼろおにぎり | ぶたにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく | ちゅうかめん こめ<br>あぶら<br>はるさめ<br>さとう | きゃべつ とうもろこし<br>にんじん ずっきーに<br>たまねぎ とまと<br>もやし えのき | 504kcal<br>19.4g<br>脂: 13.8g<br>塩: 1.3g |
| 25日 木<br> | 牛乳<br>菓子 | 冷やし中華 | チーズ揚げワンタン<br>ゼリー | 牛乳<br>パイナップルケーキ | たまご<br>はむ<br>ちーず<br>ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら まーがりん<br>さとう<br>しゅうまいのかわ | きゅうり<br>とまと<br>ぱいなっぷる | 531kcal<br>18.2g<br>脂: 24.8g<br>塩: 1.3g |

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
25日（木）のパイナップルケーキにパイナップルの缶詰が入るので、
食べた事がない方は試してみてください。

| 今月の平均栄養量 | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 485kcal | 19.6g | 18.4g | 1.5g |

ひなた保育園

# 2024年　7月　給食献立表　（幼児）

| | 主食 | 昼食 | 3時おやつ | 血や肉や骨となる 赤の食品 | 熱や力となる 黄の食品 | 体の調子を整える 緑の食品 | エネルギー たんぱく質 脂質・食塩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日 月<br>22日 月 | ごはん | すき焼き風煮<br>磯辺和え<br>じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | プリン<br>せんべい | ぶたにく たまご<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも<br>しらたき<br>さとう<br>あぶら | たまねぎ きゃべつ<br>にんじん ほうれんそう<br>はくさい もやし・のり<br>ながねぎ こねぎ | 467kcal<br>16.1g<br>脂: 12.7g<br>塩: 1.5g |
| 2日 火<br>17日 水 | ごはん | 味噌豚<br>マカロニサラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁 | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう | こめ さとう<br>あぶら<br>まかろに<br>まよねーず | たまねぎ みずな<br>きゃべつ<br>にんじん<br>きゅうり | 546kcal<br>20.3g<br>脂: 24.9g<br>塩: 1.6g |
| 3日 水<br>19日 金 | ごはん | たらフライ<br>おひたし<br>具だくさん味噌汁 | 牛乳<br>たまご蒸しパン | たら みそ<br>かつおぶし ぎゅうにゅう<br>とうふ たまご<br>あぶらあげ | こめ H/M<br>はくりきこ さとう<br>ぱんこ<br>あぶら | ほうれんそう わかめ<br>はくさい<br>にんじん<br>だいこん | 568kcal<br>24.9g<br>脂: 19.9g<br>塩: 1.6g |
| 4日 木<br>23日 火 | ごはん | 夏野菜カレー<br>野菜のナムル<br>コンソメスープ | 牛乳<br>菓子 | とりにく<br>ぎゅうにゅう | こめ ごま<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ごまあぶら | たまねぎ・にんじん けちゃっぷ<br>にんにく きゃべつ<br>なす・もやし きゅうり<br>ずっきーに ほうれんそう | 536kcal<br>16.6g<br>脂: 18.9g<br>塩: 2.3g |
| 5日 金<br>七夕 | トマトとツナのそうめん | 鶏肉のカレー焼き<br>キャベツのごまマヨ | 七夕ゼリー<br>せんべい | つな<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ぜらちん | そうめん まよねーず<br>ごまあぶら さとう<br>あぶら ごま | とまと もやし<br>おくら おれんじじゅーす<br>にんじん かんてん<br>きゃべつ にんにく | 463kcal<br>21.3g<br>脂: 21.9g<br>塩: 1.7g |
| 6日 土<br>20日 土 | なすとトマトのドライカレー丼 | 粉ふき芋<br>コンソメスープ<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>じゃがいも | たまねぎ・にんじん しょうが<br>にんにく・なす あおのり<br>ぴーまん きゃべつ<br>ほーるとまと ばなな | 490kcal<br>19.1g<br>脂: 13.8g<br>塩: 2.0g |
| 8日 月<br>26日 金 | ごはん | コーン入り味噌バター肉じゃが<br>野菜とハムの和え物<br>たまごスープ | 牛乳<br>菓子 | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>みそ<br>はむ<br>たまご | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも<br>ばたー<br>さとう | にんじん きゅうり<br>たまねぎ ながねぎ<br>こーん<br>もやし | 504kcal<br>18.0g<br>脂: 15.9g<br>塩: 2.1g |
| 9日 火<br>24日 水 | ごはん | かじきのお好み焼き風<br>小松菜の白和え<br>野菜の味噌汁 | 牛乳<br>ピザトースト | かじき みそ<br>かつおぶし はむ<br>とうふ ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ | こめ ごま<br>はくりきこ さとう<br>あぶら しょくぱん<br>まよねーず | あおのり たまねぎ<br>こまつな もやし・こーん<br>にんじん けちゃっぷ<br>きゃべつ ぴーまん | 537kcal<br>26.2g<br>脂: 19.4g<br>塩: 2.0g |
| 10日 水<br>29日 月 | ごはん | 肉団子の甘酢あん<br>きゅうりとトマトの中華和え<br>コーンと野菜のスープ | 牛乳<br>きなこおふラスク | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>きなこ | こめ ごま<br>あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ ふ<br>さとう ばたー | たまねぎ にんじん<br>きゅうり ほうれんそう<br>とまと<br>こーん | 516kcal<br>20.2g<br>脂: 22.3g<br>塩: 1.5g |
| 11日 木<br>31日 金 | ごはん | 鶏肉のトマトソースかけ<br>ゆでブロッコリー<br>コーンポタージュ | 牛乳<br>手作りクッキー | とりにく<br>たまご<br>すきむみるく<br>ぎゅうにゅう | こめ まよねーず<br>はくりきこ さとう<br>ぱんこ ばたー<br>あぶら | とまとかん こーん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ぶろっこりー | 531kcal<br>25.7g<br>脂: 16.6g<br>塩: 1.6g |
| 12日 金<br>30日 火 | ごはん | 鶏肉とさつま揚げの煮物<br>ひじきの中華和え<br>なめこの味噌汁 | 牛乳<br>菓子 | とりにく みそ<br>さつまあげ ぎゅうにゅう<br>はむ<br>とうふ | こめ ごま<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら | だいこん なめこ<br>にんじん みずな<br>ひじき<br>きゅうり | 513kcal<br>23.2g<br>脂: 17.3g<br>塩: 2.4g |
| 13日 土<br>27日 土 | 中華丼 | かぼちゃ煮<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ | 牛乳<br>菓子 | ぶらにく ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ | こめ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ | はくさい ばなな<br>にんじん えのき<br>たまねぎ わかめ<br>かぼちゃ | 538kcal<br>17.9g<br>脂: 17.2g<br>塩: 1.9g |
| 16日 火 | ごはん | とり天<br>キャベツの酢味噌和え<br>豆腐と青菜のすまし汁 | 牛乳<br>ケークサレ | とりにく べーこん<br>みそ たまご<br>とうふ ちーず<br>ぎゅうにゅう | こめ はくりきこ<br>てんぷらこ<br>あぶら<br>さとう | きゃべつ たまねぎ<br>にんじん ぶろっこりー<br>わかめ にんにく<br>ほうれんそう しょうが | 588kcal<br>27.7g<br>脂: 23.8g<br>塩: 2.0g |
| 18日 木<br>夏祭り | 焼きそば | とうもろこし<br>夏野菜スープ | 牛乳<br>鶏そぼろおにぎり | ぶたにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく | ちゅうかめん こめ<br>あぶら<br>はるさめ<br>さとう | きゃべつ とうもろこし<br>にんじん ずっきーに<br>たまねぎ とまと<br>もやし・えのき しょうが | 564kcal<br>21.6g<br>脂: 13.4g<br>塩: 1.5g |
| 25日 木<br>HAPPY BIRTHDAY | 冷やし中華 | チーズ揚げワンタン<br>ゼリー | 牛乳<br>パイナップルケーキ | たまご<br>はむ<br>ちーず<br>ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら まーがりん<br>さとう<br>しゅうまいのかわ | きゅうり<br>とまと<br>ぱいなっぷる | 609kcal<br>20.6g<br>脂: 27.3g<br>塩: 1.5g |

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

25日（木）のパイナップルケーキにパイナップルの缶詰が入るので、食べた事がない方は試してみてください。

| 今月の平均栄養量 | | | |
|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 520kcal | 20.9g | 18.2g | 1.8g |