

令和6年度7月 完了期献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく	食塩相当量
1	29	月	牛乳 リッツ 麦ごはん 豚バラ大根 キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐) メロン	牛乳 ジャムクラッカーサンド(いちご)	米 押麦 ごま油 上白糖	豚バラ肉 絹豆腐 白みそ 牛乳	大根 生姜 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 小松菜 メロン いちごジャム	536kcal	16.1g	1.1g
2	16	火	牛乳 コーン スナック ジャージャー麺 チンゲン菜のナムル 中華スープ パナナ	牛乳 チーズおかかごはん	中華麺 ごま油 油 上白糖 片栗粉 米	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ 牛乳 かつお節 チーズ	生姜 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 とうもろこし いら 玉ねぎ パナナ	542kcal	22.1g	2.5g
3	17	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン カレイのパン粉焼き フレンチサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 五平もち	食パン マヨドレ 油 パン粉 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	カレイ 粉チーズ ベーコン 牛乳 白みそ	白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 オレンジ	505kcal	21.6g	2.5g
4	18	木	牛乳 コーン スナック ごはん 切干大根入りつくね ほうれん草の磯辺和え みそ汁(油揚げ) パナナ	牛乳 ココアちんすこう	米 油 上白糖 ごま油 薄力粉	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 白みそ	にんにく 切干大根 ねぎ ほうれん草 もやし 人参 きざみのり えのき パナナ	547kcal	18.4g	1.1g
5	19	金	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの酢醤油和え そうめん汁 オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 片栗粉 三温糖 そうめん 上白糖 せんべい	かまぼこ 鶏もも肉 牛乳	人参 生姜 キャベツ きゅうり 昆布 オクラ オレンジ ぶどうジュース 寒天	569kcal	23.1g	2.1g
牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の甘辛だれがけ キャベツのごま酢和え みそ汁(麩) オレンジ			米 片栗粉 三温糖 白すりごま 麩 上白糖 せんべい		鶏もも肉 白みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 えのき 万能ねぎ オレンジ ぶどうジュース 寒天	560kcal	19.4g	1.5g	
6	20	土	牛乳 せんべい 焼きそば わかめの中華和え 中華スープ パナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	蒸し中華麺 上白糖 サラダ油 ごま油 米	豚小間肉 わかめ ロースハム 牛乳 ツナ	生姜 キャベツ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜 ねぎ パナナ えのき	505kcal	18.9g	2.5g
8	22	月	牛乳 リッツ 夏野菜カレー トマトサラダ コーンスープ スイカ	牛乳 キャロットクッキー	米 油 薄力粉 バター 三温糖 上白糖	鶏もも肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす スズキニ スイカ 赤パプリカ 白菜 きゅうり トマト とうもろこし 人参	576kcal	14.9g	2.3g
9	23	火	牛乳 コーン スナック 和風スバゲティ ブロッコリーのツナ和え チキンスープ パナナ	牛乳 そぼろごはん	スバゲティ 油 マヨドレ 米 三温糖	ベーコン ツナ 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ えのき ほうれん草 きざみのり ブロッコリー かぶ 人参 パナナ	518kcal	21.0g	2.3g
10	24	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のおかかサラダ みそ汁(なす) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	米 油 三温糖 せんべい	鶏もも肉 かつお節 白みそ 牛乳	大根 きゅうり 人参 なす 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ とうもろこし	578kcal	28.8g	1.4g
11	25	木	牛乳 コーン クッキー ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 カレーピラフ	ロールパン パン粉 上白糖 じゃが芋 マヨドレ 米 バター	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし パナナ	564kcal	20.6g	2.2g
12	26	金	牛乳 リッツ 麦ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(冬瓜) オレンジ	牛乳 冷やしうどん	米 押麦 油 三温糖 うどん	鮭 白みそ 油揚げ 高野豆腐 牛乳 かまぼこ わかめ	生姜 ひじき 人参 いんげん 昆布 えのき 冬瓜 オレンジ	518kcal	26.2g	2.2g
13	27	土	牛乳 せんべい 焼き肉丼 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) パナナ	牛乳 麩のラスク	米 片栗粉 油 三温糖 麩 バター 上白糖	豚小間肉 鶏ひき肉 白みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく かぼちゃ ほうれん草 パナナ	502kcal	17.7g	1.3g
30	火	牛乳 コーン スナック タコライス コロコロポテト ウイナースープ パナナ	牛乳 ホットケーキ (生クリーム)	米 油 上白糖 三温糖 じゃが芋 ホットケーキ粉	豚ひき肉 ウイナー 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ブロッコリー トマト パナナ ブルーベリージャム	555kcal	17.0g	2.3g	
31	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン 鶏肉のオレンジ焼き スイカ コールスローサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 青菜ごはん	食パン マヨドレ 米 油	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	マーメイド にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 スイカ 小松菜	537kcal	19.1g	2.4g	

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。