

7月 給食献立表

令和6年度



ぶどう大野南保育園

日	曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	麦茶 せんべい	麦ご飯 ★コーヤチャンプルー ピーマンサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 パン缶	牛乳 りんごケーキ	・木綿豆腐 ・ぶたもも肉・鶏卵 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳・豆乳	・精白米・押麦・ごま油 ・ピーマン・上白糖 ・じゃがいも・マーガリン ・薄力粉	・にがり・にんじん・長ねぎ ・きゅうり・キャベツ ・パン缶・りんご
2	火	麦茶 ウエハース	豆腐味噌うどん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根のナムル バナナ	牛乳 わかめおにぎり	・豆乳・豆みそ・さけ ・牛乳	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・だいずもやし・切干しだいこん ・しいたけ・チンゲンサイ ・りよくとうもろやし・バナナ・わかめ
3	水	麦茶 せんべい	ご飯 夏野菜カレー 小松菜とささみの胡麻味噌和え 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも ・ヨーグルト ・鶏ささ身・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・たまねぎ・なす・トマト ・えだまめ・トマトケチャップ ・こまつな・キャベツ・にんじん ・りよくとうもろやし・だいこん
4	木	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き おからサラダ きのこやささいの味噌汁 オレンジ	牛乳 きなこトースト	・若鶏むね肉 ・おから・豆乳 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・マヨドレ ・いりごま ・食パン ・上白糖・マーガリン	・コーン・キャベツ・赤ピーマン ・きゅうり・ほんめじ・えのきたけ ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・オレンジ
5	金	麦茶 ビスケット	★七夕そうめん 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ りんご	牛乳 七夕きらきらゼリー 星食べよ	・まぐろ水煮缶詰 ・若鶏むね肉・牛乳	・そうめん・調合油・上白糖 ・ごま油 ・オレンジゼリー ・おせんべい	・オクラ ・コーン・だいこん・にんじん ・きゅうり・りんご・白桃缶・パン缶 ・みかん缶・りんごジュース
6	土	麦茶 野菜おせんべい	中華丼 わかめのスープ バナナ	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶたもも肉 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・片栗粉 ・砂糖	・ほくさい・にんじん ・りよくとうもろやし・長ねぎ・わかめ ・まいたけ・バナナ・りんごジュース
8	月	麦茶 ウエハース	ご飯 鰯のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃと小松菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこクッキー	・あじ・甘みそ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・薄力粉	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんじん・グリーンピース ・かぼちゃ・こまつな ・えのきたけ
9	火	麦茶 せんべい	ふりかけご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 里芋とほうれん草の味噌汁 みかん缶	牛乳 バナナスコーン	・煮干し・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・片栗粉 ・調合油・上白糖・パン粉 ・砂糖・さといも ・薄力粉	・焼きのり・長ねぎ・乾ひじき ・切干しだいこん・にんじん ・いんげん・たまねぎ ・ほうれんそう・みかん缶・バナナ
10	水	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のマリネ焼き れんこんのごまマヨ和え たまねぎとわかめの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 マーマレードマフィン	・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま ・薄力粉 ・マーガリン	・たまねぎ・れんこん・にんじん ・わかめ・マーマレード
11	木	麦茶 ビスケット	ご飯 厚揚げとナスの味噌炒め さつまいもときゅうりのごまマヨネーズ和え にんじんとキャベツの味噌汁 パン缶	牛乳 ナポリタン	・生揚げ・淡色辛みそ ・鶏ささ身・油揚げ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉・さつまいも ・マヨドレ・いりごま ・スパゲティ	・なす・たまねぎ・きゅうり ・キャベツ・にんじん ・パン缶・ピーマン ・マッシュルーム・トマトケチャップ
12	金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ 鮭とたまねぎのすまし汁 りんご	牛乳 マカロニきなこ	・ぶたもも肉・牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・マヨドレ・いりごま ・車ふ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ・砂糖・マヨドレ・いりごま ・車ふ・りんご
13	土	麦茶 ウエハース	ツナトマスバゲティ ポトフ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・まぐろ水煮缶詰 ・ウインナー ・牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・ホールトマト・にんじん ・グリーンピース・オレンジ
<h1 style="margin: 0;">海の 日</h1>							
16	火	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 厚揚げの中華炒め コーンとわかめのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 青のりすなっ麩	・厚揚げ ・ぶたもも肉 ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく・調合油 ・上白糖・車ふ ・マーガリン	・にんじん・いんげん ・わかめ・コーン ・キャベツ・ほうれんそう・長ねぎ ・オレンジ・あおのり
17	水	麦茶 クラッカー	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ カリフラワーのスープ ゼリー	牛乳 誕生日ホットケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・調合油・パン粉 ・じゃがいも・マヨドレ ・薄力粉 ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・コーン ・グリーンピース・トマトケチャップ ・きゅうり・カリフラワー ・バナナ・黄桃缶・いちごジャム
18	木	麦茶 ビスケット	ご飯 親子煮 切干大根のサラダ わけぎと豆腐の味噌汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃのケーキ	・鶏肉 ・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま ・ごま油 ・マーガリン・薄力粉	・たまねぎ ・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろやし ・わけぎ・ほうれんそう・かぼちゃ
19	金	麦茶 野菜おせんべい	食パン スペニッシュオムレツ フレンチサラダ たまねぎと南瓜のスープ バナナ	牛乳 きんぴらおにぎり	・鶏卵・ロースハム ・鶏ひき肉・牛乳 ・豆乳	・食パン・じゃがいも・調合油 ・上白糖 ・精白米・いりごま・ごま油	・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり ・かぼちゃ・バナナ・ごぼう
20	土	麦茶 ビスケット	メキシカンライス 豆腐の洋風スープ	牛乳 ゼリー せんべい	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・牛乳	・精白米・マーガリン ・調合油・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんじん・コーン缶 ・グリーンピース ・ほうれんそう・りんご
22	月	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 板ふと小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 チーズクッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・淡色辛みそ ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油・板ふ ・薄力粉 ・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・こまつな・みかん缶
23	火	麦茶 クラッカー	きつねうどん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとえのきの磯部和え ヨーグルト	牛乳 コーンバターおにぎり	・油揚げ・若鶏むね ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳	・うどん ・いりごま・砂糖 ・精白米・マーガリン	・こねぎ・りよくとうもろやし ・えのきたけ・にんじん・焼きのり ・キャベツ・コーン・長ねぎ
24	水	麦茶 ビスケット	ご飯 焼き鮭のおろしポン酢かけ 大豆の五目煮 たまねぎと水菜の味噌汁 乳酸飲料	牛乳 きな粉蒸しパン	・さけ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・きな粉	・精白米・板こんにやく ・調合油 ・薄力粉・マーガリン ・砂糖	・おろしだいこん・にんじん・ごぼう ・れんこん・いんげん・みずな ・たまねぎ
25	木	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ナムル 万ネギときこの味噌汁 パンアップル	牛乳 やきそば	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油・ごま・中華めん	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・ほうれんそう ・りよくとうもろやし・わけぎ・キャベツ ・ぶなしめじ・えのきたけ・パンアップル
26	金	麦茶 ウエハース	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ たまねぎとえのきのスープ バナナ	麦茶 ヨーグルトポンチ	・ぶた肉 ・ヨーグルト	・精白米・調合油 ・マカロニ・砂糖	・たまねぎ・にんじん・えのき・みかん缶 ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・トマトピューレ・キャベツ・バナナ ・きゅうり・にんじん・コーン缶
27	土	麦茶 せんべい	じゃーじゃーうどん 中華風コーンスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・うどん・調合油・上白糖 ・ごま油・片栗粉 ・せんべい	・しょうが・にんにく・長ねぎ ・にんじん・ピーマン・たまねぎ ・コーン・チンゲンサイ・オレンジ
29	月	麦茶 クラッカー	ご飯 チキンカレー 温野菜サラダ オクラスープ パンアップル	牛乳 きな粉すなっ麩	・若鶏もも ・牛乳・きな粉	・精白米・じゃがいも ・さつまいも・マヨドレ ・調合油・上白糖・車ふ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・プロッコリー ・オクラ・レタス・コーン ・パン缶
30	火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 野菜の納豆和え 小松菜としめじの味噌汁 りんご	牛乳 にんじんケーキ	・ぶたもも肉・納豆 ・削り節・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・れんこん・絹さや・こまつな ・にんじん・りよくとうもろやし ・しめじ・りんご・にんじん
31	水	麦茶 ソフトせんべい	麦ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきのサラダ じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏もも肉 ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳 ・まぐろ水煮	・精白米・押麦 ・ごま油・いりごま・砂糖 ・じゃがいも ・食パン・マヨドレ	・しょうが・長ねぎ・にんじん ・乾ひじき・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	503kcal	20.5g	15.0g	213mg	2.2mg	184μg	0.34mg	0.35mg	24mg	5.4g	2.0g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります