

7月の献立表

| 曜日 | 全園児 | | | 栄養価 | |
|-----|----------------|-------------------------------------|-----|---|--|
| | 3歳未満児 | 午後おやつ | 主食 | 昼食 | 3歳未満児 |
| 1月 | 麦茶 バナナ | 午後おやつ 牛乳 食パンラスク | ごはん | 鶏じゃが五目煮 高野豆腐の味噌汁 トマト 麦茶 | エネルギー 477kcal タンパク質 15.5g 脂質 11.3g 食塩 1.3g |
| 2火 | 麦茶 揚げせんべい | 午後おやつ 麦茶 ヨーグルトパフェ | ごはん | 炒り豆腐 いんげんごま和え なめこの味噌汁 オレンジ 麦茶 | エネルギー 409kcal タンパク質 12.6g 脂質 9.1g 食塩 0.9g |
| 3水 | 麦茶 おさつスティック | 午後おやつ 牛乳 パイナップルケーキ | ごはん | カジキピザ焼き 帆立サラダ かきたま汁 メロン 麦茶 | エネルギー 511kcal タンパク質 23.5g 脂質 17.2g 食塩 1.4g |
| 4木 | 麦茶 チータラ | 午後おやつ カルピス とうもろこし | ごはん | チンジャオロース えび揚げ餃子 もやし中華スープ グレープフルーツ 麦茶 | エネルギー 362kcal タンパク質 14.5g 脂質 10.8g 食塩 1.1g |
| 5金 | 麦茶 ウエハース | 午後おやつ 牛乳 星せんべい お星さまゼリー | めん | セタ汁そうめん 星コロック 豆腐とわかめのサラダ 生パイン 麦茶 | エネルギー 557kcal タンパク質 15.8g 脂質 10.0g 食塩 2.7g |
| 6土 | プリン | 午後おやつ 牛乳 とうもろこし | ごはん | 臭だくさん豚丼 黄桃缶 牛乳 | エネルギー 358kcal タンパク質 12.2g 脂質 11.7g 食塩 0.5g |
| 7日 | | 午後おやつ 牛乳 かりんとうまんじゅう | | お休み | |
| 8月 | 麦茶 みかん缶 | 午後おやつ 牛乳 かりんとうまんじゅう | ごはん | 親子煮 ココロポテトサラダ わかめのすまし汁 ミニトマト 麦茶 | エネルギー 536kcal タンパク質 19.0g 脂質 16.4g 食塩 1.8g |
| 9火 | 麦茶 大豆煮 | 午後おやつ 麦茶 シューアイス | ごはん | チキンオーブン焼き コーンフレークサラダ ポトフスープ オレンジ 麦茶 | エネルギー 458kcal タンパク質 14.7g 脂質 16.2g 食塩 1.8g |
| 10水 | 麦茶 Caせんべい | 午後おやつ 牛乳 すいかクッキー | ごはん | 高野豆腐の卵とじ カブときゅうりの浅漬 麩の味噌汁 さくらんぼ 麦茶 | エネルギー 468kcal タンパク質 13.9g 脂質 13.4g 食塩 1.0g |
| 11木 | 麦茶 小魚スナック | 午後おやつ 野菜ジュース 塩ゆで枝豆 | ごはん | ぶりの照り焼き 冬瓜そぼろ煮 さつま芋の味噌汁 グレープフルーツ 麦茶 | エネルギー 414kcal タンパク質 19.8g 脂質 11.9g 食塩 1.6g |
| 12金 | 麦茶 動物ビスケット | 午後おやつ 牛乳 マカロニさなご | ごはん | タコライス風 枝豆サラダ コンソメスープ 生パイン 麦茶 | エネルギー 442kcal タンパク質 17.5g 脂質 12.3g 食塩 1.1g |
| 13土 | ヨーグルト | 午後おやつ 牛乳 マカロニさなご | めん | トマトクリームペンネ グレープフルーツ 牛乳 | エネルギー 196kcal タンパク質 8.3g 脂質 8.4g 食塩 0.4g |
| 14日 | | 午後おやつ 牛乳 マカロニさなご | | お休み | |
| 15月 | | 午後おやつ 牛乳 マカロニさなご | | 海の日 | |
| 16火 | 麦茶 オレンジ | 午後おやつ 牛乳 ナンDEチョコバナナ | ごはん | マーボー茄子 シヨ-ロンポー しいたけ中華スープ とうもろこし 麦茶 | エネルギー 606kcal タンパク質 19.0g 脂質 16.4g 食塩 1.8g |
| 17水 | 麦茶 さくっと昆布 | 午後おやつ 麦茶 ひじきおにぎり | パン | クロワッサン エビカツ かぼちゃスープ プロッコリーのわかめ和え トマト 麦茶 | エネルギー 433kcal タンパク質 14.4g 脂質 13.4g 食塩 1.4g |
| 18木 | 麦茶 大根煮 | 午後おやつ 牛乳 甘せんべい 型抜きチーズ | ごはん | ズッキーニとトマトのチーズ焼き 納豆枝豆サラダ マカロニスープ オレンジ 麦茶 | エネルギー 501kcal タンパク質 24.4g 脂質 19.5g 食塩 2.1g |
| 19金 | 麦茶 クラッカー | 午後おやつ 麦茶 チョコケーキ | ごはん | ★あじませごはん 鶏の唐揚げ ヤクルト オクラのツナマヨサラダ スイカ 麦茶 | エネルギー 707kcal タンパク質 19.4g 脂質 23.0g 食塩 0.8g |
| 20土 | アセロラゼリー | 午後おやつ 麦茶 チョコケーキ | めん | 焼きうどん パイン缶 牛乳 | エネルギー 223kcal タンパク質 8.5g 脂質 8.2g 食塩 0.6g |
| 21日 | | 午後おやつ 麦茶 チョコケーキ | | お休み | |
| 22月 | 麦茶 棒ビスケット | 午後おやつ 牛乳 小魚スナック 原宿ドック | ごはん | 豆腐と豚肉の中華煮 小松菜とわかめのナムル 卵スープ オレンジ 麦茶 | エネルギー 525kcal タンパク質 20.1g 脂質 18.6g 食塩 1.1g |
| 23火 | 麦茶 蒸しかぼちゃ | 午後おやつ 牛乳 さくとり風ペンネ | ごはん | たらトマト焼き シーザーサラダ じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶 | エネルギー 410kcal タンパク質 17.9g 脂質 15.0g 食塩 1.6g |
| 24水 | 麦茶 野菜せんべい | 午後おやつ 牛乳 おしゃぶり昆布 焼き豆乳トナーナツ | ごはん | 二つたま炒め チンゲン菜とツナのサラダ えのきの中華スープ 生パイン 麦茶 | エネルギー 374kcal タンパク質 14.3g 脂質 11.2g 食塩 1.4g |
| 25木 | 麦茶 いかくん | 午後おやつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | ごはん | 厚揚げ味噌炒め ちくわときゅうりの梅和え 筍すまし汁 トマト 麦茶 | エネルギー 420kcal タンパク質 20.2g 脂質 10.3g 食塩 1.8g |
| 26金 | 麦茶 黄桃缶 | 午後おやつ 牛乳 タコドック | ごはん | シーフードカレー 福神漬 チーズサラダ とうもろこし 麦茶 | エネルギー 540kcal タンパク質 24.5g 脂質 17.2g 食塩 2.1g |
| 27土 | プチダノン | 午後おやつ 牛乳 タコドック | パン | シーフードカレー 福神漬 チーズサラダ とうもろこし 麦茶 | エネルギー 316kcal タンパク質 10.8g 脂質 13.0g 食塩 0.7g |
| 28日 | | 午後おやつ 牛乳 タコドック | | お休み | |
| 29月 | 麦茶 マリービスケット | 午後おやつ 麦茶 焼きそば | ごはん | カラフルオムレツ プロッコリーとめじのサラダ 冬瓜スープ オレンジ 麦茶 | エネルギー 435kcal タンパク質 13.9g 脂質 17.1g 食塩 1.4g |
| 30火 | 麦茶 星せんべい | 午後おやつ 牛乳 チータラ メロンゼリー | ごはん | いわしのみぞれ煮 ほうれん草磯和え 臭だくさんみそ汁 ミニトマト 麦茶 | エネルギー 427kcal タンパク質 20.1g 脂質 13.1g 食塩 1.0g |
| 31水 | 麦茶 蒸しじゃがいも | 午後おやつ 麦茶 いるふる杏仁 | ごはん | 大豆のチリコンカン 海藻サラダ オクラスープ グレープフルーツ 麦茶 | エネルギー 398kcal タンパク質 15.5g 脂質 11.7g 食塩 1.4g |

毎月19日は、誕生会・給食試食会です。誕生会の申し込みは担任までお声かけください。



毎月19日はいただきますの日



★7月19日は、誕生会・給食試食会です。誕生会の申し込みは担任までお声かけください。

※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。

献立表

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|--|--|--|---|--|-----|---|-----|----|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>麦茶 パナナ</p> <p>ご飯 トマト 麦茶</p> <p>鶏じゃが五目煮 鶏肉 白湯 ジャがいも 人参 たまねぎ さやえんどう エリンギ しょうゆ 砂糖 油</p> <p>にんじんさつま揚げ</p> <p>高野豆腐の味噌汁 米みそ こんぶ かつお節 いわし 凍り豆腐 ねぎ えのきたけ</p> <p>牛乳</p> <p>食パンラスク 食パン マーガリン バター ミルク</p> | <p>麦茶 揚げせんべい</p> <p>ご飯 オレンジ 麦茶</p> <p>炒り豆腐 豆腐 鶏肉 卵 人参 椎茸 たまねぎ 枝豆 まめプラス ごま油 砂糖 本みりん しょうゆ</p> <p>いんげん胡麻和え いんげん しょうゆ ごま 砂糖</p> <p>味噌汁(なめこ) 米みそ こんぶ かつお節 いわし なめこ ねぎ</p> <p>ヨーグルトパフェ</p> <p>コーンフレーク ヨーグルト 生クリーム みかん缶 パイン缶 パナナ ビスケット</p> | <p>麦茶 おさつスティック</p> <p>ご飯 メロン 麦茶</p> <p>カジキのピザ焼き かじき 真塩 クチャップ たまねぎ マッシュルーム缶 いんげん とうけるチーズ</p> <p>帆立サラダ ぼたて貝柱水揚げ だいこん チンゲンサイ コーン缶 マヨネーズ</p> <p>かきたま汁 卵 しいたけ 糸みつば めんつゆ 木綿豆腐 片栗粉</p> <p>牛乳</p> <p>パンケーキ ホットケーキミックス 米粉 無塩バター 卵 砂糖 パイン缶 木綿豆腐 豆乳</p> | <p>麦茶 チーダラ</p> <p>ご飯 グレープフルーツ 麦茶</p> <p>チンジャオロース 豚肉 ビーマン 葱 えのきたけ 人参 赤ピーマン 生姜 ごま油 しょうゆ スープストック 中華</p> <p>えび揚げ餃子 しょうゆ</p> <p>もやし中華スープ もやし なら コーン缶 水 中華だし 菜 食塩 こしょう 木綿豆腐</p> <p>カルピス</p> <p>とうもろこし</p> | <p>麦茶 ウエハース</p> <p>ご飯 バイナップル 麦茶</p> <p>七タ汁そつめん そうめん 椎茸 人参 ねぎ 葱 オクラ 油揚げ なたと めんつゆ 食塩 しょうゆ</p> <p>お星様クロック</p> <p>豆腐とワカメのサラダ 木綿豆腐 海藻ミックス ひじき コーン缶 きゅうり ごま油 砂糖 酢 食塩 しょうゆ</p> <p>牛乳</p> <p>星せんべい</p> <p>お星さまゼリー</p> | <p>プリン</p> <p>豚汁 米 豚肉 たまねぎ 人参 えのきたけ 白湯 生姜 油 しょうゆ みりん</p> <p>黄桃缶</p> <p>牛乳</p> | | | | | | |
| <p>麦茶 みかん缶</p> <p>ご飯 ミニトマト 麦茶</p> <p>親子煮 鶏もも肉 たまねぎ 人参 ごぼう 卵 しょうゆ 糸みつば みりん ほんだし 砂糖</p> <p>コロコロポテトサラダ ジャがいも にんじん チーズ きゅうり 食塩 マヨネーズ</p> <p>わかめのずまし汁 わかめ えのきたけ 焼ちくわ めんつゆ しょうゆ 食塩 片栗粉</p> <p>牛乳</p> <p>かりんとまんじゅう</p> | <p>麦茶 大豆煮</p> <p>ご飯 オレンジ 麦茶</p> <p>チキンオープン焼き</p> <p>コーンフレークサラダ フロccoliー きゅうり 赤ピーマン コーン フレンチドレッシング 粉チーズ コーンフレーク</p> <p>ポトフスープ</p> <p>ワインナー ジャがいも たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ 食塩</p> <p>麦茶</p> <p>シュアアイス</p> | <p>麦茶 Caせんべい</p> <p>ご飯 さくらんぼ 麦茶</p> <p>高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 卵 糸みつば 人参 玉ねぎ 椎茸 ごま油 ほんだし 砂糖 本みりん しょうゆ</p> <p>かぶときゅうりの浅漬け かぶ きゅうり 塩こうじ</p> <p>鮎の味噌汁 米みそ こんぶ かつお節 いわし 焼肉 ねぎ えのきたけ</p> <p>牛乳</p> <p>型抜きクッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 卵 チョコチップ</p> | <p>麦茶 小魚スナック</p> <p>ご飯 グレープフルーツ 麦茶</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>冬瓜のそぼろあんかけ とうがん 鶏肉 しょうゆ 砂糖 本みりん 片栗粉 かつお節 油</p> <p>さつま芋の味噌汁 さつまいも しめじ たまねぎ 米みそ かつお節 煮干だし 油揚げ</p> <p>野菜ジュース</p> <p>枝豆</p> | <p>麦茶 動物ビスケット</p> <p>ご飯 バイナップル 麦茶</p> <p>タコライス風(具) 豚肉 玉ねぎ トマト缶 まめプラス カレー粉 クチャップ 中華ソース 油 レタス トマト チーズ</p> <p>枝豆サラダ 枝豆 青ピーマン 木綿豆腐 にんじん きゅうり 和風ドレッシング</p> <p>コンソメスープ</p> <p>コーン缶 えのきたけ ジャがいも コンソメ粉</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニきな粉</p> <p>マカロニ きな粉 砂糖 食塩</p> | <p>ヨーグルト</p> <p>トマトクリームパン</p> <p>トマト缶 にんにく 牛乳 たまねぎ ベーコン エリンギ パセリ粉 チーズ 片栗粉 食塩 クチャップ 油 ベンネ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>牛乳</p> | | | | | | |
| <p>海の日</p> | <p>麦茶 オレンジ</p> <p>ご飯 とうもろこし 麦茶</p> <p>マーボー茄子 なす 葱 豚肉 人参 にんにく ねぎ 生姜 砂糖 片栗粉 木綿豆腐 ごま油 麻婆豆腐の素</p> <p>シヨーンポン</p> <p>しいたけ中華スープ</p> <p>しいたけ もやし コーン缶 なら スープストック中華 食塩</p> <p>牛乳</p> <p>ナンDEチョコバナナ</p> <p>ナン パナナ チョコレートソース バター ホイップクリーム</p> | <p>麦茶 さくっと昆布</p> <p>クロワッサン</p> <p>トマト 麦茶</p> <p>エビステーキカツ</p> <p>中華ソース</p> <p>かぼちゃのスープ</p> <p>かぼちゃ たまねぎ 生パセリ マッシュルーム缶 油 水 コンソメ 食塩 豆乳</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>ブロッコリー しょうゆ かつお節</p> <p>麦茶</p> <p>ひじきおにぎり</p> <p>米 ひじき 枝豆 ちりめんGK</p> | <p>麦茶 大根煮</p> <p>ご飯 オレンジ 麦茶</p> <p>ズッキーニとトマトのチーズ焼き</p> <p>玉ねぎ トマト スズッキーニ 豚肉 クチャップ 食塩 油 チーズ マッシュルーム缶 まめプラス</p> <p>納豆枝豆サラダ</p> <p>納豆 ひじき にんじん ごぼうサラダ 枝豆</p> <p>マカロニスープ</p> <p>マカロニ キャベツ たまねぎ 人参 ベーコン 水 コンソメ 食塩</p> <p>牛乳</p> <p>甘辛せんべい</p> <p>型抜きチーズ</p> | <p>麦茶 クラッカー</p> <p>ご飯 すいか ヤクルト 麦茶</p> <p>あじのまぜご飯</p> <p>米 あじ しそ ごま ごま油 食塩</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>鶏もも肉 にんにく 生姜 しょうゆ 本みりん 油 片栗粉 小麦粉</p> <p>オクラのツナマヨサラダ</p> <p>オクラ コーン缶 ツナ缶 れんこん にんじん ひじき マヨネーズ</p> <p>麦茶</p> <p>チョコケーキ</p> | <p>アセロラゼリー</p> <p>焼きうどん</p> <p>ゆでうどん 豚肉 キャベツ にんじん ねぎ ごま油 本みりん しょうゆ かつお節</p> <p>パン缶</p> <p>牛乳</p> | | | | | | |
| <p>麦茶 棒ビスケット</p> <p>ご飯 オレンジ 麦茶</p> <p>豆腐と豚肉の中華煮 豚肉 木綿豆腐 えのきたけ ねぎ 人参 白菜 葱 春雨 生姜 スープストック 食塩 ごま油 片栗粉</p> <p>小松菜とわかめのナムル</p> <p>小松菜 もやし きゅうり わかめ ごま油 ごま 酢 しょうゆ 食塩 砂糖</p> <p>卵スープ</p> <p>卵 たまねぎ なら 椎茸 スープストック ごま ごま油 しょうゆ 凍り豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>原宿ドック</p> <p>小魚スナック</p> | <p>麦茶 蒸しがぼちゃ</p> <p>ご飯 グレープフルーツ 麦茶</p> <p>たらのトマト焼</p> <p>ぎんだら トマト たまねぎ 食塩 チーズ</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ハム フレンチドレッシング</p> <p>しめじの味噌汁</p> <p>米みそ こんぶ かつお節 ねぎ しめじ 木綿豆腐 ジャがいも</p> <p>牛乳</p> <p>きこり風パン</p> <p>マカロニ ツナ缶 椎茸 しめじ マッシュルーム缶 玉ねぎ トマト缶 にんにく クチャップ</p> | <p>麦茶 野菜せんべい</p> <p>ご飯 バイナップル 麦茶</p> <p>ニラたま炒め</p> <p>卵 豚肉 なら もやし 人参 椎茸 しょうゆ スープストック中華 ごま油</p> <p>チンゲン菜とツナのサラダ</p> <p>チンゲンサイ だいこん ツナ缶 コーン缶 和風ドレッシング</p> <p>えのきたけ中華スープ</p> <p>水 中華だし 菜 食塩 こしょう えのきたけ 木綿豆腐 わかめ</p> <p>牛乳</p> <p>おしゃぶり昆布</p> <p>焼き豆乳ドーナツ</p> | <p>麦茶 いかくんせい</p> <p>ご飯 トマト 麦茶</p> <p>厚揚げの味噌炒め</p> <p>豚肉 生揚げ 人参 キャベツ えのきたけ 生姜 ごま油 米みそ マーボー豆腐の素 片栗粉 スープストック中華 まめプラス</p> <p>竹輪ときゅうりの梅和え</p> <p>ちくわ きゅうり うめひしお 砂糖 かつお節</p> <p>だけのごすまし汁</p> <p>葱 凍り豆腐 椎茸 万能ねぎ めんつゆ 食塩</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃ蒸しパン</p> <p>ホットケーキミックス かぼちゃ 豆乳</p> | <p>麦茶 黄桃缶</p> <p>ご飯 とうもろこし 麦茶</p> <p>シーフードカレー</p> <p>パームドカレー 玉ねぎ 人参 ジャがいも にんにく 生姜 えび いか 帆立水揚げ 油 まめプラス</p> <p>福神漬</p> <p>福神漬</p> <p>チーズサラダ</p> <p>キャベツ きゅうり チーズ コーン缶 油 食塩</p> <p>牛乳</p> <p>タコドック</p> <p>ホットケーキミックス 卵 豆乳 たこさんワイナー クチャップ</p> | <p>プチダノン</p> <p>ツナサンド</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> | | | | | | |
| <p>麦茶 マリービスケット</p> <p>ご飯 オレンジ 麦茶</p> <p>カラフルオムレツ</p> <p>卵 たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン クチャップ 食塩</p> <p>ブロッコリーとシメジのサラダ</p> <p>ブロッコリー しめじ もやし マヨネーズ パルメザン粉チーズ ごま しょうゆ 砂糖 コーン缶</p> <p>冬瓜スープ</p> <p>とうがん 桜えび 椎茸 チンゲンサイ 春雨 しょうゆ スープストック中華 ごま油</p> <p>麦茶</p> <p>焼きそば</p> <p>焼きそばめん 油 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 焼きそばソース あおのり</p> | <p>麦茶 星せんべい</p> <p>ご飯 ミニトマト 麦茶</p> <p>いわしみぞれ煮</p> <p>ほうれん草磯和え</p> <p>ほうれん草 焼きたけ しょうゆ</p> <p>貝だくさん味噌汁</p> <p>木綿豆腐 油揚げ 大根 人参 しめじ ねぎ ジャがいも ごぼう こんにゃく 油 米みそ</p> <p>牛乳</p> <p>チーダラ</p> <p>メロンゼリー</p> | <p>麦茶 蒸しじゃが芋</p> <p>ご飯 グレープフルーツ 麦茶</p> <p>大豆のチリコンカン</p> <p>豚肉 大豆 たまねぎ 人参 ホールトマト缶 凍り豆腐 クチャップ パセリ 油 にんにく</p> <p>海藻サラダ</p> <p>海藻ミックス きゅうり 和風ドレッシング コーン缶 豆腐</p> <p>オクラのすまし汁</p> <p>オクラ えのきたけ 大根 小ねぎ コンソメ 食塩</p> <p>麦茶</p> <p>ふるふる杏仁</p> <p>デザートベース(杏仁風味) 牛乳 みかん缶</p> | <p>※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。 献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べていただくか、担任にお伝えください。</p> | | | | | | | | |