



# 2024年7月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	月	麦茶 ゼリー	中華麺	冷やし中華 枝豆 すまし汁(お麩・万能ねぎ)	牛乳 桃 クッキー	中華麺・マヨネーズ・砂糖・ごま油・ごま・お麩・クッキー	鶏肉・ハム・卵・牛乳	きゅうり・ミニトマト・わかめ・枝豆・万能ねぎ・桃	中華だし・酢・醤油・塩・かつおだし
2	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	シーフードカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 納豆スパゲッティ	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま・スパゲッティ	ツナ・えび・牛乳・カニカマ・ヨーグルト・フリーストライ納豆	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・わかめ・きゅうり・万能ねぎ・のり	カレールウ・酢・醤油・塩・和風だし・みりん
3	水	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のバーベキューソース焼き キャバツとコーンのソテー 夏野菜のミネストローネ	牛乳 レーズンケーキ	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・バター	鶏肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルト	玉葱・パイン缶・生姜・コーン・キャバツ・人参・エリンギ・なす・ズッキーニ・パプリカ・レーズン	醤油・ケチャップ・塩・コンソメ
4	木	麦茶 小魚せんべい	ビビンバ風ご飯	かぼちゃのナムル 中華スープ(豆腐・水菜)	牛乳 わかめご飯	米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	もやし・人参・いんげん・にんにく・生姜・かぼちゃ・きゅうり・わかめ	酒・醤油・塩・酢・中華だし
5	金		夏祭り おにぎり・ジュース ゼリー・おせんべい 配布						
6	土	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	かぼちゃのクリームシチュー いんげんとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶)	牛乳 枝豆としらすのご飯	ロールパン・油・米	鶏肉・牛乳・ベーコン・しらす	かぼちゃ・人参・玉葱・グリーンピース・いんげん・コーン・黄桃缶・枝豆	クリームシチュールウ・塩・コンソメ
7	日								
8	お誕生会	麦茶 カルフムせんべい	七塔そうめん	カジキマグロのコーンマヨ焼き 星型ポテト フルーツ(スイカ)	牛乳 乳・プチダン 幼:アイスクリーム	そうめん・マヨネーズ・マヨレ・星型ポテト	卵・メカジキ・牛乳・プチダン (乳児)・アイスクリーム(幼児)	オクラ・ミニトマト・コーン・スイカ	かつおだし・醤油・油・みりん・塩・酒
9	火	麦茶 ゼリー	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め キャバツとちくわのゆかり和え 中華スープ(卵・いんげん)	牛乳 チーズパイ	米・ごま油・砂糖・ごま・片栗粉・パイ皮	厚揚げ・豚肉・ちくわ・卵・牛乳・チーズ	人参・玉葱・ピーマン・キャバツ・きゅうり・いんげん	酒・味噌・醤油・みりん・塩・ゆかり・中華だし
10	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	スペイン風オムレツ マカロニドレッシングサラダ スープ(コーン・玉葱)	ヨーグルトドリンク あんずジャムサンド	米・じゃが芋・油・マカロニ・砂糖・食パン・マーガリン	卵・ウインナー・ツナ・ヨーグルトドリンク	トマト・玉葱・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・あんずジャム	塩・ケチャップ・酢・コンソメ
11	木	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	大葉入り鶏つくね 小松菜の納豆和え 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 中華おこわ	米・片栗粉・砂糖・もち米・ごま油	鶏肉・納豆・かつお節・さつま揚げ・牛乳・豚肉・油揚げ	玉葱・大葉・生姜・小松菜・人参・きゅうり・切干大根・椎茸・いんげん	ふりかけ・酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌・中華だし
12	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ハヤシライス きゅうりとハムのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 コーンフレーク	米・油・砂糖・コーンフレーク	豚肉・ハム・牛乳	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・きゅうり・パイン缶	ハヤシルウ・ソース・塩・酢
13	土	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鰯の甘酢照焼き 麻婆春雨 中華スープ(わかめ・えのき茸)	牛乳 パンケーキ いちごジャム	米・片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油・パンケーキ	鰯・豚肉・牛乳	生姜・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・わかめ・えのき茸・いちごジャム	塩・酒・醤油・みりん・酢・中華だし・味噌
14	日								
15	月		海の日						

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

### 今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	453	16.5	13.9	62.9	1.7
3~5歳	577	21.5	18.3	78.9	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	火	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	海の日カレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 納豆スパゲッティ	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま・スパゲッティ	ツナ・えび・牛乳・カニカマ・ヨーグルト・フリーストライ納豆	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・わかめ・きゅうり・万能ねぎ・のり	カレールウ・酢・醤油・塩・和風だし・みりん
17	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉のバーベキューソース焼き キャバツとコーンのソテー 夏野菜のミネストローネ	牛乳 レーズンケーキ	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・バター	鶏肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルト	玉葱・パイン缶・生姜・コーン・キャバツ・人参・エリンギ・なす・ズッキーニ・パプリカ・レーズン	醤油・ケチャップ・塩・コンソメ
18	木	麦茶 野菜せんべい	ビビンバ風ご飯	かぼちゃのナムル 中華スープ(豆腐・水菜)	牛乳 わかめご飯	米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉・ハム・豆腐・牛乳	もやし・人参・いんげん・にんにく・生姜・かぼちゃ・きゅうり・わかめ	酒・醤油・塩・酢・中華だし
19	金	麦茶 ビスケット	ソー斯基そば	タコさんウインナー とうもろこし・枝豆・ミニトマト すまし汁(鶏肉・冬瓜)	牛乳 マスカットゼリー おせんべい	中華麺・油・バター・ゼリー・おせんべい	豚肉・ウインナー・鶏肉・牛乳	キャバツ・玉葱・人参・青のり・とうもろこし・枝豆・ミニトマト・冬瓜・万能ねぎ	ソース・醤油・塩・かつおだし
20	土	麦茶 小魚せんべい	ロールパン	かぼちゃのクリームシチュー いんげんとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶)	牛乳 枝豆としらすのご飯	ロールパン・油・米	鶏肉・牛乳・ベーコン・しらす	かぼちゃ・人参・玉葱・グリーンピース・いんげん・コーン・黄桃缶・枝豆	クリームシチュールウ・塩・コンソメ
21	日								
22	月	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	カジキマグロのコーンマヨ焼き トマトとオクラのサラダ 豆乳スープ(ベーコン・ズッキーニ)	牛乳 プチダン ミニドーナツ(幼児のみ)	米・マヨドレ・砂糖・油・バター・ドーナツ(幼児)	メカジキ・ベーコン・豆乳・牛乳・プチダン	コーン・トマト・オクラ・玉葱・ズッキーニ	塩・酒・コンソメ・味噌
23	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め キャバツとちくわのゆかり和え 中華スープ(卵・いんげん)	牛乳 チーズパイ	米・ごま油・砂糖・ごま・片栗粉・パイ皮	厚揚げ・豚肉・ちくわ・卵・牛乳・チーズ	人参・玉葱・ピーマン・キャバツ・きゅうり・いんげん	酒・味噌・醤油・みりん・塩・ゆかり・中華だし
24	水	麦茶 ゼリー	ごはん	スペイン風オムレツ マカロニドレッシングサラダ スープ(コーン・玉葱)	ヨーグルトドリンク あんずジャムサンド	米・じゃが芋・油・マカロニ・砂糖・食パン・マーガリン	卵・ウインナー・ツナ・ヨーグルトドリンク	トマト・玉葱・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・あんずジャム	塩・ケチャップ・酢・コンソメ
25	木	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	大葉入り鶏つくね 小松菜の納豆和え 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 中華おこわ	米・片栗粉・砂糖・もち米・ごま油	鶏肉・納豆・かつお節・さつま揚げ・牛乳・豚肉・油揚げ	玉葱・大葉・生姜・小松菜・人参・きゅうり・切干大根・椎茸・いんげん	ふりかけ・酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌・中華だし
26	金	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス きゅうりとハムのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 コーンフレーク	米・油・砂糖・コーンフレーク	豚肉・ハム・牛乳	玉葱・グリーンピース・トマト水煮・きゅうり・パイン缶	ハヤシルウ・ソース・塩・酢
27	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰯の甘酢照焼き 麻婆春雨 中華スープ(わかめ・えのき茸)	牛乳 パンケーキ いちごジャム	米・片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨・ごま油・パンケーキ	鰯・豚肉・牛乳	生姜・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・わかめ・えのき茸・いちごジャム	塩・酒・醤油・みりん・酢・中華だし・味噌
28	日								
29	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈(キス)の天ぷら 枝豆のコロコロサラダ すまし汁(オクラ・人参)	牛乳 ぶどう(デラウェア) カステラ	米・天ぷら粉・油・じゃが芋・砂糖・カステラ	鱈・牛乳	枝豆・人参・きゅうり・オクラ・ぶどう	塩・酒・酢・かつおだし・醤油
30	火	麦茶 カルフムせんべい	ごはん	豆腐入り肉団子のパン粉蒸し もやしとハムのナムル 中華スープ(カニカマ・レタス)	牛乳 とうもろこしご飯 きゅうり塩昆布和え	米・ごま油・片栗粉・パン粉・砂糖・ごま・バター	豚肉・豆腐・ハム・カニカマ・牛乳	玉葱・椎茸・生姜・もやし・人参・きゅうり・レタス・とうもろこし・塩昆布	塩・醤油・酢・中華だし
31	水	麦茶 ゼリー	ごはん	豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 味噌汁(油揚げ・なす)	牛乳 きな粉プリン	米・砂糖・マヨドレ・ごま・寒天	豚肉・油揚げ・牛乳・きな粉	キャバツ・きゅうり・人参・トマト・かぼちゃ・なす	和風だし・味噌・かつおだし・醤油・みりん

### 7月旬の食材

- ・鰯・カジキマグロ・鱈・昆布・いんげん・枝豆・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・しそ(大葉)・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・トマト・なす・にんにく
- ・パプリカ・ピーマン・レタス・あんず・スイカ・パインアップル・ぶどう(デラウェア)・桃