



令和08年7月献立表



浜大津保育園

日(曜日)		午前間食(3歳未満児)	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	カヤ体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
1	水	牛乳 りんご	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ スープ(ウインナー、小松菜、人参、玉葱)	牛乳 レーズン豆乳蒸しパン チーズ(年長)	乾燥大豆 ふたかたロース ロースハム 鶏卵 ウインナーソーセージ 調整豆乳 プロセスチーズ(年長)	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 青ピーマン 生しいたけ ホールトマト きゅうり 冷凍コーン こまつな りんご レーズン
2	木	牛乳 蒸しブロッコリー	ひじきご飯 肉じゃが 豆乳入り豚汁	牛乳 スノーボール 小魚	薄揚げ 大豆水煮 削り節 さつま揚げ 牛もも(赤肉) ふたばら 調整豆乳 みそ 絹揚げ 小魚	精白米 三温糖 調合油 板こんにやく じゃがいも しらたき 片栗粉 生いも板こんにやく さといも 薄力粉 無塩バター	乾ひじき にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ ながこんぶ だいこん はくさい 生しいたけ ごぼう ブロッコリー
3	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鰯のマヨカレー焼き 胡瓜と竹輪のごま酢和え みそ汁(絹揚げ、なめこ、玉葱、ねぎ)	牛乳 人参とみかんのゼリー	さわら 焼き竹輪 絹揚げ みそ 削り節	精白米 おおむぎ マヨネーズ 三温糖 いりごま	きゅうり にんじん りょくとうもやし 乾わかめ ゆでなめこ 青ねぎ たまねぎ まこんぶ みかん缶
4	土	お茶 せんべい	ナポリタンスパゲティ スープ(もやし、玉葱、ニラ、卵)	お茶 せんべい ゼリー	ベーコン バルメザンチーズ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ 三温糖	青ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ りょくとうもやし にら
6	月	牛乳 せんべい	ごはん 納豆入り卵焼き 豚肉とじゃがいもの炒め物 みそ汁(なす、玉葱、白菜、豆苗)	牛乳 ココアホットケーキ	納豆 鶏卵 削り節 ふたばら みそ 普通牛乳 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス	青ねぎ にんじん 生しいたけ ほうれんそう たまねぎ さやいんげん 長ねぎ なす もずく トウモロこ まこんぶ
7	火	牛乳 トマト	わかめごはん 豚肉の春巻き ブロッコリーのゴマサラダ セタそうめん	牛乳 レモンヨーグルトケーキ	ふたばら かつお節 蒸しかまぼこ 削り節 ヨーグルト	精白米 緑豆はるさめ 春巻きの皮 調合油 薄力粉 三温糖 いりごま ねりごま ごま油 手延そうめん 無塩バター	カットわかめ りょくとうもやし にんじん 生しいたけ にら ゆでたけのこ ブロッコリー きゅうり オクラ はくさい まこんぶ トマト レモン汁
8	水	牛乳 オレンジ	麦ごはん 鰯のつけ焼き(年少は鰯) 小松菜とひじきのポン酢和え みそ汁(豆腐、なす、ねぎ、白菜)	牛乳 マカロニきなこ	さば さわら 焼き竹輪 絹ごし豆腐 みそ 削り節 きな粉	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま マカロニ	しょうが こまつな にんじん 乾ひじき れんこん 青ねぎ はくさい なす まこんぶ オレンジ
9	木	牛乳 メロン	ごはん ナスの麻婆豆腐 パンパニーニサラダ 中華スープ(法連草、木耳、玉葱、卵)	牛乳 揚げ大豆と揚げじゃがいも	絹ごし豆腐 ふたひき肉 みそ 若鶏ささ身 鶏卵 大豆水煮 じゃこ	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 調合油 マヨネーズ いりごま ねりごま じゃがいも	なす たまねぎ にんじん 長ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく きゅうり りょくとうもやし トマト ほうれんそう きくらげ メロン
10	金	牛乳 チーズ	カレーうどん ビーンズサラダ スイカ	牛乳 おはぎ 昆布	ふたばら 削り節 大豆 焼き豚 プロセスチーズ 甘納豆 きな粉	うどん マヨネーズ 調合油 精白米 もち米 三温糖	たまねぎ にんじん まこんぶ 青ねぎ 生しいたけ きゅうり れんこん すいか 昆布
11	土	お茶 せんべい	玉子丼 みそ汁(うす揚げ、玉葱、レタス、えのき)	お茶 せんべい ゼリー	鶏卵 絹ごし豆腐 削り節 薄揚げ みそ	精白米	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ ながこんぶ レタス えのきたけ まこんぶ
13	月	牛乳 ウエハース	麦ごはん 竹輪とはんぺんの磯辺揚げ 春雨の酢の物 みそ汁(麩、なめこ、玉葱、ねぎ)	牛乳 茹でとうもろこし 昆布	はんぺん 焼き竹輪 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 削り節	精白米 おおむぎ 薄力粉 調合油 片栗粉 はるさめ 三温糖 車ふ	あおりの にんじん きゅうり キャベツ 乾わかめ ゆでなめこ 青ねぎ たまねぎ まこんぶ とうもろこし 昆布
14	火	牛乳 枝豆	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ピザ	牛もも(赤肉) 鶏卵 まぐろ油漬缶詰	精白米 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 強力粉 無塩バター	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ きゅうり ピーマン キャベツ 冷凍コーン オレンジ 枝豆 ケチャップ たまねぎ
15	水	牛乳 蒸しブロッコリー	冷麺 ポテトサラダ スイカ	牛乳 いなり寿司	かにかまぼこ 鶏卵 削り節 まぐろ油漬缶詰 薄揚げ	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま ねりごま じゃがいも マヨネーズ 精白米	きゅうり トマト にんじん 冷凍コーン すいか ブロッコリー
16	木	牛乳 胡瓜スティック	ゆかりごはん カレーの塩こうじ焼き きんぴらごぼう みそ汁(薄揚げ、玉葱、じゃが芋、えのき)	牛乳 食パンラスク 小魚	まがれい 牛ひき肉 みそ 薄揚げ 削り節 小魚	精白米 米こうじ 赤こんにやく いりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも 食パン 無塩バター	ごぼう 青ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ まこんぶ きゅうり
17	金	牛乳 粉ふき芋	ごはん チンジャオロース 豆腐サラダ 中華スープ(青梗菜、卵、白葱、春雨)	牛乳 フルーツヨーグルト(みかん)	牛そともも(赤肉) 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 鶏卵 ヨーグルト	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 いりごま 緑豆はるさめ じゃがいも	にんじん 青ピーマン たまねぎ ゆでたけのこ きゅうり チンゲンサイ 長ねぎ みかん缶 コーンフレーク

日(曜日)	午前間食(3歳未満児)		昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
18	土	お茶 せんべい	鮭チャーハン 人参の中華スープ	お茶 せんべい	塩ざけ	いりごま 精白米 ごま油	たまねぎ にんじん しその葉 なら 生しいたけ りょくとうもやし
21	火	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の塩焼き 蓮根の梅マヨぼんサラダ みそ汁(小松菜,玉葱,絹揚げ,南瓜) オレンジ	牛乳 たまごサンド	さけ 焼き竹輪 かつお節 みそ 絹揚げ 削り節 鶏卵	精白米 三温糖 いりごま マヨネーズ 食パン	れんこん 梅干し にんじん 乾ひじき きゅうり こまつな くりかぼちゃ たまねぎ まこんぶ オレンジ
22	水	牛乳 スイカ	麦ごはん 和風おろしハンバーグ パンフキンサラダ みそ汁(じゃが芋,もずく,水菜,玉葱)	牛乳 焼きそば	絹ごし豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 みそ 削り節 豚バラ肉	精白米 おおむぎ パン粉 マヨネーズ じゃがいも 中華麺	たまねぎ にんじん 青ねぎ だいこん くりかぼちゃ コーン缶詰粒 きゅうり もずく みずな まこんぶ キャベツ ピーマン もやし
23	木	牛乳 ビスケット	ロールパン じゃがいものオムレツ 切干大根のカレーマヨ和え スープ(ウインナー,小松菜,人参,玉葱)	牛乳 青菜とジャコのおにぎり	鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン かにかまぼこ ウインナーソーセージ じゃこ	ロールパン じゃがいも 無塩バター 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん 生しいたけ 切干しだいこん こまつな きゅうり
24	金	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華サラダ みそ汁(豆腐,えのき,法蓮草,玉葱)	牛乳 カラフルゼリー	若鶏もも皮なし かにかまぼこ 鶏卵 みそ 絹ごし豆腐 削り節	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 はるさめ いりごま ごま油 さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり こんぶ 乾わかめ キャベツ えのきたけ ほうれんそう オレンジジュース りんごジュース ぶどうジュース
25	土	お茶 せんべい	きつねうどん りんご	お茶 せんべい	薄揚げ 削り節	うどん	たまねぎ にんじん 青ねぎ りんご
27	月	牛乳 チーズ	牛肉とゴボウの混ぜご飯 厚揚げの筑前煮 みそ汁(麴,わかめ,玉葱,豆苗)	牛乳 うどん餃子	削り節 牛ばら 絹揚げ 乾いんげんまめ みそ プロセスチーズ ベーコン 豚ひき肉	精白米 三温糖 赤こんにやく 車ふ うどん	こぼう にんじん だいこん れんこん 生しいたけ 乾わかめ たまねぎ トウモロコシ まこんぶ なら はくさい
28	火	牛乳 トマト	麦ごはん 鶏のオレンジ焼き 青菜とオクラの納豆和え みそ汁(じゃがいも,なす,玉葱,なめこ)	牛乳 豆腐ドーナツ	若鶏もも皮なし 納豆 かつお節 しらす干し みそ 削り節 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ いりごま じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	マーメレード こまつな にんじん オクラ きゅうり ほうれんそう たまねぎ ゆでなめこ なす まこんぶ トマト
29	水	牛乳 オレンジ	ごはん アジのトマトチーズ焼き ブロッコリーのひじきサラダ スープ(もやし,玉葱,ニラ,卵)	牛乳 マーブルクッキー	あじ プロセスチーズ ダイストマト かつお節 鶏卵	精白米 三温糖 いりごま ごま油 薄力粉 無塩バター	ブロッコリー にんじん 乾ひじき りょくとうもやし たまねぎ なら オレンジ
30	木	牛乳 せんべい	ごはん ポテトコロッケ 付け合わせ(トマト,ブロッコリー) みそ汁(豆腐,えのき,わかめ,玉葱)	牛乳 スイカ チーズ(年長)	ふたひき肉 鶏卵 普通牛乳 みそ 絹ごし豆腐 削り節 プロセスチーズ(年長)	精白米 じゃがいも パン粉 調合油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー えのきたけ 乾わかめ まこんぶ スイカ
31	金	牛乳 せんべい	お弁当の日	牛乳 せんべい			

※都合により献立が変更になることがあります。

(一日平均栄養価)

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児目標値	478	18	13.4	1.5
1・2歳	496	20.9	18.3	1.5
3歳以上児目標値	582	21.9	16.2	1.6
3歳以上児	546	22.4	19.0	1.9

※土曜日を抜いた平日の平均です。

~~~おたのしみ~~~  
 24日(金)      ゼリー屋さん

~~~お手伝い~~~  
 13日(月) ぶどう組 とうもろこしの皮むき
 15日(水) りんご組 ピーマンの種取り
 16日(木) みかん組 こんにやくちぎり

~~~めろんクッキング~~~

