

# 7月 献立表

令和6年

とくわ保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・油揚げ・チンゲン菜) 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参トレッサングサラダ オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖 無塩バター 油 マナビビスケット	干ししいたけ 切干大根 チンゲン菜 昆布 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参トレッサング 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:398kcal たんぱく質:20.7g 脂質:17.4g カルシウム:276mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:458kcal たんぱく質:18.7g 脂質:13.9g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.4g
2	火 きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小切麩・長ねぎ) コロッケ キャベツとツナのサラダ ハイナッブル 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 かつおフレーク 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	干ししいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ハイナッブル レーズン きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:443kcal たんぱく質:12.6g 脂質:17.4g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:493kcal たんぱく質:12.5g 脂質:13.8g カルシウム:152mg 食塩相当量:1.1g
3	水 蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・万能ねぎ) 具だくさん玉子焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干ししいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 パナナ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソースの素 麦茶	エネルギー:374kcal たんぱく質:17.6g 脂質:16.8g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:484kcal たんぱく質:16.2g 脂質:13.8g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.2g
4	木 せんべい 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え グレープフルーツ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	豚肉 しらす	米 じゃが芋 油 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり グレープフルーツ 小松菜	水 カレールウ 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:389kcal たんぱく質:12.3g 脂質:14.6g カルシウム:104mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:448kcal たんぱく質:12.5g 脂質:13.8g カルシウム:87mg 食塩相当量:1.5g
5	金 チーズ 麦茶	【小書】いなり寿司 そうめん汁(そうめん・人参・オクラ) 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	お昼様クッキー 牛乳	いなりの皮 かつお節 味噌 鶏卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	干ししいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうれん草 コーン すいか	水 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:524kcal たんぱく質:14.8g 脂質:20.7g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:442kcal たんぱく質:13.9g 脂質:17.6g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.3g
8	月 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	マカロニゼリー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 じゃが芋	干ししいたけ 大根 長ねぎ 昆布 しょうが チンゲン菜 もやし 人参 なめ茸 玉ねぎ ハセリ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:460kcal たんぱく質:21g 脂質:24.5g カルシウム:289mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:488kcal たんぱく質:19.1g 脂質:20.1g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.6g
9	火 クラッカー 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ(南瓜・玉ねぎ・えのき) 白菜のサラダ パナナ 麦茶	コーンおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 米 無塩バター クラッカー	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき茸 白菜 人参 コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:573kcal たんぱく質:23.6g 脂質:9.8g カルシウム:172mg 食塩相当量:1g	エネルギー:489kcal たんぱく質:19.1g 脂質:8g カルシウム:139mg 食塩相当量:1.4g
10	水 蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐・わかめ) さばの煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 小豆 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 さつま芋	干ししいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:403kcal たんぱく質:14.5g 脂質:19g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:478kcal たんぱく質:12.6g 脂質:15.2g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.4g
11	木 小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・にら) 鶏肉のマーマレード焼き トマトサラダ オレンジ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ そうめん ごま 砂糖	干ししいたけ しめじ にら 昆布 キャベツ コーン トマト オレンジ きゅうり 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 みりん	エネルギー:348kcal たんぱく質:16.2g 脂質:14.6g カルシウム:112mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:426kcal たんぱく質:18.5g 脂質:12.6g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.4g
12	金 ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき・チンゲン菜) ひき肉とほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 ハイナッブル 麦茶	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース	干ししいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ ほうれん草 ひじき しらたき 人参 グリンピース	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶	エネルギー:484kcal たんぱく質:18.4g 脂質:19.7g カルシウム:324mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:478kcal たんぱく質:17.2g 脂質:16.9g カルシウム:351mg 食塩相当量:1.3g
13	土 パン菓子 麦茶	ご飯 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	キャラットパンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 薄力粉 パン菓子	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:382kcal たんぱく質:15.8g 脂質:16.6g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:442kcal たんぱく質:18.4g 脂質:13.4g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.5g
16	火 人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(干ししいたけ・人参・キャベツ) 【給食の鉄人】高野豆腐の更紗揚げ 野菜の玉子とじ オレンジ 麦茶	ミルクゼリーアップルソー ス ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 ごま ウエハース	干ししいたけ 人参 キャベツ 昆布 のり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ アガー りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 カレー粉 塩 万能つゆ 麦茶	エネルギー:437kcal たんぱく質:21.2g 脂質:19.9g カルシウム:241mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:494kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.7g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.9g
17	水 ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・水菜) あじの焼き焼き 納豆和え パナナ 麦茶	チーズコーンブレッド 牛乳	油揚げ 味噌 あじ 納豆 牛乳 チーズ	米 ごま油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター マナビビスケット	干ししいたけ 南瓜 水菜 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 ほうれん草 パナナ 玉ねぎ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩 ドライイースト	エネルギー:371kcal たんぱく質:15.8g 脂質:13.6g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:439kcal たんぱく質:21.4g 脂質:12.7g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.2g
18	木 ウエハース 麦茶	☆お誕生日☆オムライス マカロニスープ(マカロニ・キャベツ・コーン) タコウイナー 温野菜サラダ ぶどうゼリー 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 鶏卵 ウイナー 牛乳	米 無塩バター 油 マカロニ 砂糖 いちごジャム クラッカー ウエハース	玉ねぎ キャベツ コーン ハセリ 大根 ほうろく 人参 ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 殺菌酢	エネルギー:638kcal たんぱく質:20.7g 脂質:20.7g カルシウム:235mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:528kcal たんぱく質:17.9g 脂質:17.1g カルシウム:279mg 食塩相当量:1.8g
19	金 小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ・小切麩) かかれの和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し ジョア 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	味噌 かれい 油揚げ ジョア 煮干し	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 ごま	干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ 昆布 にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	エネルギー:406kcal たんぱく質:14.6g 脂質:16.2g カルシウム:876mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:493kcal たんぱく質:26.7g 脂質:14.1g カルシウム:941mg 食塩相当量:1.6g
20	土 大根煮 麦茶	ご飯 肉団子のトマト煮 チンゲン菜サラダ チーズ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ハン粉 砂糖 油 薄力粉	玉ねぎ ダイストマト ハセリ チンゲン菜 もやし 人参 パナナ 大根	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺菌酢 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:398kcal たんぱく質:18.8g 脂質:15.8g カルシウム:242mg 食塩相当量:1g	エネルギー:460kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.4g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.4g
22	月 せんべい 麦茶	【大書】ご飯 コンソメスープ(高野豆腐・万能ねぎ) 天ぷら(ちくわ・ほしちや) 大根の梅和え ハイナッブル 麦茶	カップケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター せんべい	干ししいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 ねぎりめ ハイナッブル	水 塩 麦茶 ペーキングパウダー	エネルギー:466kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.2g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:535kcal たんぱく質:17.1g 脂質:19.1g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.2g
23	火 きゅうり味噌 麦茶	お野菜パン ピーマンのスープ(ズッキーニ・人参・しめじ) 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー オレンジ 麦茶	梅おかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節 煮干し 味噌	野菜パン 油 米 砂糖	ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン オレンジ ねぎりめ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:556kcal たんぱく質:22.7g 脂質:15.2g カルシウム:227mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:449kcal たんぱく質:19.1g 脂質:12.7g カルシウム:184mg 食塩相当量:1.3g
24	水 蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・しめじ・小松菜) チキンカレー もやしとハムのサラダ スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 せんべい	人参 しめじ 小松菜 ハセリ もやし きゅうり すいか とうもろこし 南瓜	水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:344kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.7g カルシウム:191mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:427kcal たんぱく質:16.3g 脂質:15.6g カルシウム:148mg 食塩相当量:0.8g
25	木 きゅうり味噌 麦茶	ご飯 レタスとベーコンのスープ(レタス・ベーコン・人 参) 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレッシュサラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ベーコン 豚肉 牛乳 味噌	米 油 砂糖 薄力粉	人参 レタス 玉ねぎ ビーマン プロقوق 大根 コーン グレープフルーツ きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 ペーキングパウダー ココア	エネルギー:488kcal たんぱく質:17.4g 脂質:25.9g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:508kcal たんぱく質:17.9g 脂質:20.5g カルシウム:165mg 食塩相当量:0.8g
26	金 クラッカー 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 ウイナー ふりかけかつお	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 クラッカー	きゅうり トマト 玉ねぎ ハセリ オレンジ	水 殺菌酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:578kcal たんぱく質:21.8g 脂質:9.8g カルシウム:96mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:472kcal たんぱく質:17.5g 脂質:7.9g カルシウム:80mg 食塩相当量:1.4g
27	土 蒸しさとま芋 麦茶	ピビンパ ピーマンと野菜の和え物 ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 グレープフルーツゼリーの素 食パン 無塩バター さつま芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 キャベツ プリカ	水 こいくちしょうゆ 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:436kcal たんぱく質:17.9g 脂質:15.2g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:522kcal たんぱく質:17.2g 脂質:13.8g カルシウム:175mg 食塩相当量:1g
29	月 大根煮 麦茶	ご飯 ボークカレー トマトドレッシングサラダ ハイナッブル 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 コンソメスープ 無塩バター マヌマロ ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ハイナッブル 大根	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:412kcal たんぱく質:12.6g 脂質:15.3g カルシウム:236mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:487kcal たんぱく質:12.2g 脂質:13.8g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.4g
30	火 小魚 麦茶	マザー煎子 中華スープ(白菜・干ししいたけ・にら) 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	ミルクずち ウエハース 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 きな粉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま ウエハース	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 干ししいたけ にはら 切干大根 きゅうり トマト	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー:317kcal たんぱく質:14g 脂質:15.2g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:445kcal たんぱく質:13.9g 脂質:13.8g カルシウム:409mg 食塩相当量:1.4g
31	水 人参煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁(切り干し大根・さつま芋・万能ねぎ) ズッキーニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	カルピスヨーグルトかん 麦茶	かつおフレーク 味噌 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 カルピス	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干ししいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ズッキーニ オレンジ 寒天 パン缶	水 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:521kcal たんぱく質:12.3g 脂質:13.9g カルシウム:130mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:422kcal たんぱく質:9.7g 脂質:11.4mg カルシウム:114mg 食塩相当量:1.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 日目標	395	16.7	15.2	267	1.6
幼 平均値	433	18.3	16.9	255	1.4
乳 日目標	462	16.2	12.8	225	1.5
乳 平均値	469	17.2	14.2	243	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。



# 7月 献立表



令和6年

ことり保育園(本園・分園)

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1月	ボン菓子 麦茶	ご飯 切干大根の味噌汁 赤魚のごま風味焼き 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 かつお節 牛乳	米 ごま じゃが芋 油 ボン菓子	干しいたけ 切干大根 昆布 小松菜 白菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩	エネルギー:302kcal タンパク:18.7g 脂質:15.3g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:375kcal タンパク:17.1g 脂質:12.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.5g
2火	星食べよ 麦茶	ご飯 小松菜のコンソメスープ コロケツ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 コロケツ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 せんべい	しめじ 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ レーズン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺菌酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー:413kcal タンパク:11.9g 脂質:17.1g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:506kcal タンパク:12g 脂質:15.5g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.1g
3水	ウエハース 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 春雨サラダ バイナッフル 麦茶	ミルクゼリーいちごソース ビスケット 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム マンナビスケット	長ねぎ わかめ しょうが にんにく 人参 きゅうり バイナッフル アガー	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:347kcal タンパク:12.3g 脂質:14.9g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:441kcal タンパク:12.7g 脂質:13.8g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.1g
4木	クラッカー 麦茶	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜のかりかりらす和え パナナ 麦茶	そうめん 麦茶	木綿豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 しらす	米 油 そうめん クラッカー	干しいたけ 昆布 焼きのり 白菜 人参 きゅうり パナナ トマト	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩	エネルギー:323kcal タンパク:18.6g 脂質:11.2g カルシウム:117mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:457kcal タンパク:17.7g 脂質:9.8g カルシウム:99mg 食塩相当量:1.2g
5金	ビスケット 麦茶	ご飯 七タカレー トマトドレッシングサラダ ジョア(マスカット) 麦茶	星たべよ(せんべい) 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 じゃが芋 油 せんべい マンナビスケット	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 キャベツ トマト きゅうり	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:428kcal タンパク:16.5g 脂質:17.3g カルシウム:415mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:548kcal タンパク:17.2g 脂質:14.6g カルシウム:408mg 食塩相当量:1.3g
6土	お泊り保育のため給食提供なし								
8月	ボン菓子 麦茶	ご飯 長ねぎの味噌汁 さばの塩焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニボリタン 牛乳	味噌 さば 納豆 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:338kcal タンパク:21g 脂質:14.4g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:413kcal タンパク:19g 脂質:13g カルシウム:170mg 食塩相当量:1.4g
9火	星食べよ 麦茶	ご飯 玉ねぎのコンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き マリネ オレンジ 麦茶	キャラットパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 薄力粉 せんべい	人参 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:481kcal タンパク:16.6g 脂質:21.7g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:592kcal タンパク:15.4g 脂質:19.2g カルシウム:185mg 食塩相当量:1.5g
10水	ウエハース 麦茶	冷やし中華 ブロッコリーとさきみの和え物 スイカ 麦茶	梅ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 鶏肉 煮干し ロースハム	中華糖 油 ごま油 砂糖 水 ウエハース	きゅうり トマト ブロッコリー もやし コーン すいか ねりゆめ ゆかり	殺菌酢 こいちしようゆ 水 麦茶	エネルギー:559kcal タンパク:21.4g 脂質:7.8g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:472kcal タンパク:17.5g 脂質:7.3g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.7g
11木	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのねぎ味噌焼き 白菜のおかか和え パナナ 麦茶	ミルクぐずもち 星食べよ 麦茶	あじ 味噌 かつお節 牛乳 きな粉	米 小切麩 砂糖 片栗粉 せんべい クラッカー	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草 パナナ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:305kcal タンパク:17.5g 脂質:7.5g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:395kcal タンパク:16.8g 脂質:7.5g カルシウム:135mg 食塩相当量:1.1g
12金	ビスケット 麦茶	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜炒め ひじきのマヨ和え バイナッフル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 ロースハム 小豆 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 ひじき きゅうり バイナッフル	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:477kcal タンパク:20g 脂質:23.1g カルシウム:279mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:529kcal タンパク:18.2g 脂質:18.7g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.9g
13土	せんべい 麦茶	そぼろ丼 はりはり漬け チーズ 麦茶	バナナ ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	米 砂糖 油 マンナビスケット せんべい	玉ねぎ しょうが ほうれん草 焼きのり 切干大根 人参 きゅうり パナナ	水 こいちしようゆ 殺菌酢 麦茶	エネルギー:296kcal タンパク:12.3g 脂質:10.7g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:404kcal タンパク:14.1g 脂質:7.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.5g
16火	星食べよ 麦茶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かれいのみ風パン粉焼き キャベツのゆかり和え オレンジ 麦茶	いちごジャムヨーグルト マリネビスケット 麦茶	味噌 かれい ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 砂糖 いちごジャム ビスケット せんべい	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが 青のり キャベツ きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:701kcal タンパク:14.5g 脂質:28g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:498kcal タンパク:16.8g 脂質:7.8g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.5g
17水	ウエハース 麦茶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 肉じゃがが 小松菜のごま和え グレープフルーツ 麦茶	夏野菜ピザトースト 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 食パン ウエハース	干しいたけ ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ しらす グリンピース 小松菜 もやし グレープフルーツ コーン ビーマン なす	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:345kcal タンパク:17.5g 脂質:13.3g カルシウム:328mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:436kcal タンパク:16.5g 脂質:13.3g カルシウム:355mg 食塩相当量:1.4g
18木	クラッカー 麦茶	☆お誕生会☆カレールウ コーンスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ スイカ 麦茶	カステラ 牛乳	ロースハム 鶏肉 牛乳	米 無塩バター 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ カステラ クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり すいか	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 こいちしようゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:701kcal タンパク:17.4g 脂質:28g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:569kcal タンパク:22.1g 脂質:22.1g カルシウム:147mg 食塩相当量:1.3g
19金	ビスケット 麦茶	ご飯 大根の中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ パンパシージュ風サラダ バイナッフル 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油 マンナビスケット	大根 しめじ 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし バイナッフル	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 みりん 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:293kcal タンパク:18.5g 脂質:23.3g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:324kcal タンパク:18.5g 脂質:19.8g カルシウム:214mg 食塩相当量:1.5g
20土	せんべい 麦茶	豚丼 青菜の和え物 チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ウエハース せんべい	玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 りんごジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:271kcal タンパク:14.8g 脂質:14.7g カルシウム:237mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:448kcal タンパク:14g 脂質:14g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.8g
22月	ボン菓子 麦茶	【大暑】ご飯 高野豆腐の味噌汁 ちわわのかき揚げ 大根の梅おかか和え スイカ 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 しらす かつお節 煮干し	米 薄力粉 片栗粉 油 ごま油 ボン菓子	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 オクラ ねりゆめ すいか 小松菜	水 こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:378kcal タンパク:14.5g 脂質:18.8g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:451kcal タンパク:14.2g 脂質:7.3g カルシウム:201mg 食塩相当量:1.5g
23火	星食べよ 麦茶	ご飯 豆腐の中華スープ 回鍋肉 ゆでれん草の中華和え バイナッフル 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ごま 薄力粉 せんべい	万能ねぎ キャベツ ビーマン 人参 ほうれん草 玉ねぎ バイナッフル パナナ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:407kcal タンパク:17.4g 脂質:19.1g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:495kcal タンパク:17g 脂質:15.1g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.2g
24水	ウエハース 麦茶	ご飯 じゃが芋のコンソメスープ 鶏肉のマーレード焼き トマトサラダ オレンジ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 マーレード ノンエッグマヨネーズ せんべい ウエハース	玉ねぎ キャベツ コーン トマト オレンジ とうもろこし	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:344kcal タンパク:16.5g 脂質:18.2g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:431kcal タンパク:15.5g 脂質:15.9g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.9g
25木	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のさっぱり和え パナナ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 油 食パン 無塩バター クラッカー	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき チンゲン菜 もやし パナナ	水 塩 こいちしようゆ みりん 殺菌酢 麦茶	エネルギー:433kcal タンパク:19.8g 脂質:15.2g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:486kcal タンパク:18.2g 脂質:15.2g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.4g
26金	ビスケット 麦茶	ご飯 かぼちゃの味噌汁 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 無塩バター マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり 塩昆布 グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:359kcal タンパク:17.9g 脂質:14.6g カルシウム:286mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:432kcal タンパク:18.8g 脂質:11.7g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.4g
27土	せんべい 麦茶	ピビンパ ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	米 砂糖 油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット せんべい	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ブロッコリー キャベツ ぶどうジュース アガー	水 こいちしようゆ 塩 麦茶	エネルギー:392kcal タンパク:18.3g 脂質:22.1g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:482kcal タンパク:18.2g 脂質:19.3g カルシウム:276mg 食塩相当量:1.9g
29月	ボン菓子 麦茶	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	フルーツボンチ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 ひじき しらす 人参 グリンピース オレンジ みかん缶 パナナ パイナップル	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー:341kcal タンパク:17.7g 脂質:14.8g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:416kcal タンパク:16.8g 脂質:12.2g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.9g
30火	星食べよ 麦茶	ミートソーススパゲティ 青野菜のコンソメスープ フレンチサラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 ブロッコリー コーン パナナ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺菌酢 麦茶	エネルギー:538kcal タンパク:21.3g 脂質:17.2g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:456kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.2g
31水	ウエハース 麦茶	ご飯 具沢山味噌汁 白身魚の香味焼き 青菜の煮浸し グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 豚肉 たら 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ マンナ豆腐 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 万能ねぎ 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:357kcal タンパク:20.2g 脂質:16.4g カルシウム:331mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:14.2g 脂質:14.2g カルシウム:355mg 食塩相当量:1.9g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。  
 ☆おやつは基本手作り提供しております。  
 ☆3歳以上児のお子さんは、ご飯(主食)をお持ちください。  
 ☆18日は完全給食です。ご飯の持ち込みは必要ありません。  
 ☆10日、30日は、ごはんの持ち込みは必要ありません。  
 ☆7月6日はお泊り保育のための給食提供ありません。(お弁当持参してください)

7月17日のおやつに夏野菜ピザトーストを  
 提供いたします。  
 夏の野菜「ピーマン」「茄子」を使用して  
 います。  
 夏の野菜を味わって食べていただくと  
 うれしいです☆

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	395	16.7	15.2	267	1.6
児	386	17.7	15.8	243	1.4
乳	462	16.2	12.8	225	1.5
児	461	16.8	13.9	227	1.2

発行:株式会社ミールケア