

献立表

2024年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	御飯、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、/カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋、じゃが	539(487) 24.9(21.8) 18.2(16.1) 8.2(5.9)
02火	わかめ御飯、豚肉のごましゃぶ、春雨の酢の物、みそ汁(とうがん・あげ)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、炊き込みわかめ、/豚肉(肩ロース)、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白ねりごま、/はるさめ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、/とうがん、油揚げ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、ゼリー、せんべい	493(445) 14.5(13.1) 10.7(8.1) 2.2(1.7)
03水	御飯、鮭の照り焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁(じゃが芋・えのき)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、水、ほんだし、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おやつ焼きそば	537(499) 25.4(21.5) 17.3(16.3) 6.2(5.1)
04木	中華どんぶり、きゅうりの中華味、かに豆腐汁、メロン	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、/きゅうり、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、かにかまぼこ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/メロン、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ドーナツ	548(489) 20.7(18.0) 18.6(16.1) 2.6(2.2)
05金	ロールパン、セタそうめん、小松菜のごま和え(ツナ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/干しそうめん、ハム、卵、砂糖、油、ほうれんそう、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/バナナ、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、カステラ	538(475) 22.3(18.6) 19.8(17.3) 3.2(2.6)
06土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
08月	御飯、タンドリーチキン、ほうれん草のソテー、ミネストローネ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、食塩、コンソメ、油、/ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/フランスパン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	553(502) 26.1(22.9) 16.6(14.9) 3.9(3.1)
09火	食パン、冷やし中華、かぼちゃの甘煮、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/かぼちゃ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、五平餅	540(460) 20.9(17.0) 16.3(11.1) 5.1(4.1)
10水	御飯、かじきのフライ、小松菜の和え物、みそ汁(たまねぎ、わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/チョコパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、チョコマーブルパン	557(494) 23.0(19.4) 20.0(17.2) 2.7(2.4)
11木	ジャンバラヤ、フレンチサラダ(マヨ)、ポテトスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	466(438) 10.0(11.5) 13.3(13.1) 3.4(2.6)
12金	御飯、肉じゃが(豚肉)、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	586(543) 21.1(18.6) 18.4(17.2) 7.5(5.8)
13土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
15月	海の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
16火	食パン、カレーうどん、キャベツの胡麻ネーズ和え、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	516(440) 18.5(15.0) 18.2(12.3) 4.5(3.6)

献立表

2024年07月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17水	御飯、鶏肉のケチャップ煮、もやしとわかめのナムル、かき玉汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/卵、にんじん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	484(495) 20.2(19.4) 9.8(12.5) 2.9(2.4)
18木	御飯、マーボー豆腐、はるさめサラダ(トマト)、チンゲン菜のスープ、キウイフルーツ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、/チンゲンサイ、ねぎ、水、食塩、しょうゆ、中華だしの素、/キウイフルーツ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、クリームパン	662(538) 23.3(19.2) 20.7(16.7) 4.0(3.0)
19金	御飯、鮭のフライ、酢の物(かにかま)、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/かぼちゃ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	646(597) 27.5(23.9) 21.0(19.7) 6.0(5.0)
20土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
22月	三色どんぶり、おくらのおかか和え、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/オクラ、しょうゆ、かつお節、/もやし、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、あおのり、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	556(484) 23.9(20.7) 17.8(15.8) 3.5(2.6)
23火	食パン、スパゲティ、ポリタ、ン、ポイル、ブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、さけ(塩)、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(鮭)	543(459) 21.0(16.9) 16.9(11.1) 6.0(4.7)
24水	御飯、みそ漬、豚肉のソテー、キャベツと油揚げの煮浸し、麩のすまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(ロース)、白みそ、みりん、酒、/キャベツ、にんじん、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ(ココア)	560(521) 23.2(20.6) 19.1(18.0) 2.6(2.3)
25木	御飯、さばの竜田揚げ、小松菜のごま酢あえ、みそ汁(なす・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/なす、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/とうもろこし、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゆでとうもろこし	547(479) 23.0(19.3) 19.8(16.6) 4.5(3.3)
26金	御飯、夏野菜カレー、切干大根サラダ(ツナ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なす、カレールウ、牛乳、油、ウスターソース、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、油、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	541(525) 14.1(15.1) 15.0(16.2) 5.6(4.7)
27土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
29月	御飯、煮込みハンバーグ、トマトのサラダ、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/トマト、レタス、きゅうり、油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、バナナ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、バナナ蒸しパン	623(557) 24.5(21.6) 21.6(18.9) 2.7(2.2)
30火	食パン、冷やしきつねうどん、キャベツのツナマヨネーズあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	417(387) 14.7(13.3) 15.5(12.1) 3.7(2.9)
31水	御飯、鮭の塩焼き、パスタサラダ、すまし汁(こまつな)、すいか	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩、/こまつな、にんじん、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/すいか、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	549(520) 23.4(21.0) 16.8(15.9) 2.0(1.8)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

