

献立表

2024年07月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	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)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳、ふかし芋じゃが	520(498) 20.8(18.0) 18.2(17.9) 8.0(5.9)
02火	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、/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) 20.8(16.9) 15.4(10.4) 5.5(4.4)
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、バナナ	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、/バナナ、/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	562(494) 20.8(17.9) 18.7(16.1) 2.8(2.2)
05金	食パン、七夕そうめん、おくら、ツナあえ、メロン	牛乳、/ビスケット、/食パン、/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、/オクラ、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/メロン、/牛乳、/カステラ、	◎牛乳,◎ビスケット、牛乳、カステラ	492(476) 21.5(19.2) 17.1(16.2) 3.7(3.4)
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、/サブレ、/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、/ピーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、水、ケチャップ、コンソメ、食塩、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳、シュガートースト	552(537) 25.9(23.0) 18.3(18.8) 4.3(3.6)
09火	御飯、鶏の唐揚げ、マカロニサラダ、わかめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/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、/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	512(471) 18.6(17.1) 10.7(8.9) 2.4(1.9)
10水	ジャンバラヤ、フレンチサラダ(マヨ)、ポテトスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/スナッククラッカー、	◎牛乳,◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、クラッカー	459(460) 10.2(12.0) 13.2(14.5) 3.5(3.0)
11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、/チョコパン、	◎牛乳,◎せんべい、牛乳、チョコマーブルパン	586(500) 20.3(17.7) 20.9(16.8) 3.6(2.8)
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	カレーうどん、キャベツの胡麻ネーヌ和え、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、カレーパウダー、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	486(415) 16.9(13.8) 17.5(11.7) 3.9(3.1)

献立表

2024年07月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は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、かじきのフライ、小松菜の和え物、みそ汁(たまねぎ、わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/バナナ、/牛乳、/クリームパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、クリームパン	640(509) 25.8(20.3) 19.9(15.8) 3.1(2.3)
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)
22月	三色どんぶり、小松菜のごま和え(ツナ)、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/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、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ワッフル	580(537) 23.7(20.6) 19.9(19.8) 3.1(2.5)
23火	スパゲティナポリタン、ポイルフロッキー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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)	542(458) 20.9(16.8) 16.0(10.5) 5.9(4.6)
24水	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、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、/鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、/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)	600(512) 25.8(19.5) 24.4(18.8) 2.3(2.0)
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、/クッキー、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、クッキー	509(498) 13.1(14.3) 17.0(17.8) 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、みそ汁(いんげん)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/たまねぎ、にんじん、いんげん、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、◎サブレ、牛乳、バナナ蒸しパン	609(581) 22.9(20.4) 20.4(20.5) 2.6(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、麩のすまし汁(えのき)、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、/焼ふ、えのきたけ、カットわかめ、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	552(523) 23.7(21.2) 16.8(15.9) 1.8(1.7)

*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、暑い夏を元気にすごしましょう。

