

# 令和6年7月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	10時おやつ		
				熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
1	月	ごはん きゅうりのコーンサラダ 焼きそりねの甘だれ みそ汁 ジャガイモと油揚げ 付け合わせ トマト	牛乳 麻ラスク	米、じゃがいも、無塩バター、マヨネーズ、グラニューアー油、片栗粉、砂糖、バター、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム、油揚げトマト、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、葉ねぎ、レモン果汁、しょうが	牛乳	
2	火	ごはん みそ汁 白菜とえのき 豆腐とソーナのソース焼き 付け合わせ 胡瓜スティック 三色おひたし	牛乳 みたらしマカロニ	米、マカロニ、パン粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、卵	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきだけ	牛乳
3	水	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 付け合わせ 大根おろし 夏野菜のひき肉あんかけ	牛乳 ジャガイモとオクラ	米、じゃがいも、ホットケー粉、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、さば、鶏ひき肉、チーズ、ハム、粉チーズ	たいこん、かぼちゃ、なす、えのきだけ、オクラ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
4	木	ごはん いり鶏 小松菜サラダ みそ汁 キャベツとわかめ	牛乳 塩ぬすび	米、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、ベーコン	こまつな、板こんにゃく、もやし、にんじん、たけのこ、ごぼう、キャベツ、生わかめ、干ししいたけ、ごま、だいこん	牛乳
5	金	☆七夕献立の日☆ 星空そらめん 鶏のさっぱり煮 チーズ	麦茶 すいか 	そうめん、砂糖	鶏もも肉、チーズ	すいか、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、オクラ、にんにく、しょうが	牛乳
6	土	ドライカレー 野菜とコンのスープ パナナ	牛乳 かし	米、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	パナナ、たまねぎ、にんじん、チングンサイ、ピーマン、セリ、コーン缶、にんにく	牛乳
8	月	ぶりかけご飯 みそしる 玉葱と麩 萬能コーンフレーク焼き 付け合わせ モロヘイヤのこぶ和え いかくんサラダ	ほうじ茶 ゼリーアラモード	米、コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、生クリーム、みそ、いかくん	たまねぎ、きゅうり、ロペイヤ、マロン(絞肉)、みかん缶、バイン缶、セリ、コーン缶、にんにく	牛乳
9	火	焼きそば 夏野菜の豚汁 パナナ	牛乳 ジャコトースト	焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、ウインナー、ソーセージ、いかくん、みそ、しらす干し、油揚げ、粉チーズ	パナナ、キャベツ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、板こんにゃく、ごぼう、オクラ、ピーマン、あおのり	野菜ジュース
10	水	ごはん みそ汁 なすと油揚げ 松風焼き 付け合わせ 小松菜ソテー メキシカンサラダ	ほうじ茶 パナナフレークヨーグルト	米、コーンフレーク、砂糖、パン粉、油	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、みそ	パナナ、トマト、なす、こまつな、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、黄ピーマン、ごま	牛乳
11	木	ごはん 鶏とわかめのスープ 白身魚の人参マヨ焼き 付け合わせ 粉ふき芋 切千大根の煮物	牛乳 オレンジ せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、かれい、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、生わかめ、しいたけ、パセリ	牛乳
12	金	ごはん みそ汁 切千大根と油揚げ 鶏の照り焼き 付け合わせ トマト ごま和え	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、トマト、にんじん、切り干しだいこん、すりごま、しょうが	牛乳
13	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ボトル パナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	パナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
15	月	海の日	 				
16	火	冷やし中華 大豆入りひきの煮物 チーズ	牛乳 しらすおむすび	ゆで中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、チーズ、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	トマト、きゅうり、にんじん、ヒジキ、ごま	牛乳
17	水	☆お楽しみ給食 ひつじ組希望献立の日☆ チキンカレー シーチキンきゅうり 青菜の豆乳スープ	麦茶 フルーツポンチ	米、じゃがいも、油、押麦、砂糖、片栗粉	豆乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、パナナ、バイン缶、チングンサイ、にんじん、しめじ、コーン缶、生わかめ、りんご、にんにく、レモ	牛乳
18	木	ごはん みそ汁 もやしとえのき 幼児:焼きししゃも 乳児:焼きかれい 付け合わせ 胡瓜スティック 肉じゃが	鉄分入りジュース カルシウムせんべい	米、じゃがいも、砂糖、油	ししゃも・かれい、豚肉(肩ロース)、みそ	もやし・きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、きゅうり	豆乳飲料(まめびよ)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	10時おやつ		
				熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
19	金	千草焼き 付け合わせ トマト みそ汁 かぼちゃ	牛乳 カナッペ	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、生クリーム、みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、トマト、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも缶(白桃)、みかん缶、キウイフルーツ、ごま、だいこん	牛乳
20	土	チキンピラフ ヨーグルトサラダ 豆腐スープ	牛乳 かし	米、じゃがいも、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、絹ごし豆腐、生クリーム	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、絹ごし豆腐、生クリーム	牛乳
22	月	ごはん 冷しやぶ じゃがいものバター煮 みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、グラニュール糖、ごま油、はるさめ、バター	牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、トマト、ほうれんそう、きゅうり、バナナ、ペイン缶、ねぎ、しいたけ、えのきだけ	牛乳
23	火	なすのミートソース ベーコンサラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 おかかおむすび	スマッシュティ、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、かつお節、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、モロヘイヤ、にんじん、りんご、にんにく	野菜ジュース
24	水	ごはん 魚の蒲焼き 付け合わせ トマト きゅうりの酢の物	牛乳 ゆでとうもろこし 乳児:ゆでじゃが	米、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、たうちお、みそ、油揚げ、しらす干し	とまとろこし、どうがん、トマト、きゅうり、みかん缶、生わかめ、しょうが	牛乳
25	木	ハヤシライス きゅうりとコーンのツナマヨサラダ 大根とわかめのスープ	麦茶 フルーチェ せんべい	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	米、マヨネーズ、油	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、生わかめ、干ししいたけ	牛乳
26	金	ごはん 大豆とウインナーのトマト煮 コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	米、砂糖、バター、油	牛乳、ゆで大豆、ウインナー、ソーセージ、ハム、チーズ、いわし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶、きゅうり、りんご、にんにく	牛乳
27	土	カレーラビリン 青菜のベーコン炒め パナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	パナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、ねぎ	牛乳
29	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 キャベツとわかめ	麦茶 アイスクリーム リオ細乳ビーフ・ワイルドウエハース	米、マヨネーズ、マカロニ、油	アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、みそ、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、生わかめ、しょうが	牛乳
30	火	食パン・いちごジャム 煮込みハンバーグ ステックサラダ コーンスープ	牛乳 わかめおむすび	食パン、米、パン粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉	クリームコーン缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、グリーンアスパラガス、いちごジャム・低糖度	りんごジュース
31	水	ごはん 生揚げのカレーモロコシ 小魚サラダ みそ汁 ごぼうと人参	牛乳 かりんとう	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

## 今が旬! 夏野菜

どろんこ農園で育てている夏野菜の収穫が少しずつ始まっています。

給食の野菜は苦手な子も、収穫や料理までの過程を体験すると『食べてみたいよ』の意欲が持てるようです。旬の夏野菜に触れたり、ご家庭でも話題にして下さい。



- ・たうちお
- ・きゅうり
- ・ピーマン
- ・トマト
- ・すいか

\* 5日 七夕献立  
\* 17日 お楽しみ給食の日 ひつじ組希望献立です  
\* 24日 土用丑の日 旬の太刀魚を使った蒲焼きを提供します

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー 588 kcal	鉄 2.7 mg
	たんぱく質 22.8 g	カルシウム 251 mg
	脂 質 19.8 g	ビタミン C 28 mg
	塩 分 2.2 g	食物 繊維 4.0 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー 493 kcal	鉄 2.0 mg
	たんぱく質 19.2 g	カルシウム 238 mg
	脂 質 17.0 g	ビタミン C 24 mg
	塩 分 1.7 g	食物 繊維 3.1 g