

令和6年7月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	月	飲むヨーグルト	ご飯 豚肉となすの味噌炒め かに玉 大根としめじの清汁 オレンジ 麦茶	チーズスコーン 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ 鶏卵 かにかまぼこ 普通牛乳 モッツァレラチーズ	精白米 調合油 三温糖 片栗粉 無塩バター	なす 青ピーマン えのきたけ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ だいこん にんじん ほんしめじ オレンジ	乳児：442 幼児：553
2	火	牛乳	ご飯 アジのカレー焼き 春雨とキャベツの炒め物 にらとわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	アジ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ ごま油 いりごま	キャベツ りょくとうもやし にんじん 乾わかめ いら えのきたけ バナナ しその葉	乳児：442 幼児：492
3	水	野菜ステック(にんじん) 麦茶	ご飯 えだまめのつくねやき 竹輪ときゅうりの和え物 豚汁 キウイフルーツ 麦茶	ごまトースト 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 焼き竹輪 ぶたばら 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 調合油 食パン 砂糖 有塩バター	えだまめ たまねぎ にんじん 乾ひじき きゅうり りょくとうもやし ぶなしめじ ごぼう 青ねぎ キウイフルーツ	乳児：505 幼児：631
4	木	牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ コンコンサラダ オクラとかぼちゃのみそ汁 バナナ 麦茶	鮭とみつばのバター醤油おにぎり 麦茶	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ サケ	精白米 片栗粉 調合油 ごま油 三温糖 有塩バター	しょうが キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 くりかぼちゃ たまねぎ オクラ バナナ 糸みつば	乳児：479 幼児：598
5	金	飲むヨーグルト	キラキラ冷やし中華 ミートボール もずくのかきたま汁 すいか 麦茶	フルーツゼリー 牛乳	鶏卵 ロースハム ぶたひき肉 ゼラチン 普通牛乳	中華めん 三温糖 ごま油 いりごま パン粉 片栗粉 砂糖	トマト きゅうり たまねぎ トマトケチャップ もずく えのきたけ すいか リン アップル缶詰 みかん缶詰	乳児：458 幼児：573
6	土	牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん ブロッコリーと人参のおかか和え ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま	黄ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれんそう だいこん ぶなしめじ バナナ	乳児：416 幼児：520
8	月	飲むヨーグルト	ご飯 キーマカレー じゃがいもと卵のサラダ トマトとズッキーニのスープ オレンジ 麦茶	豆腐ドーナツ 牛乳	ぶたひき肉 パルメザンチーズ 鶏卵 絹ごし豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 調合油	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト スッキーニ コーン缶詰粒 オレンジ	乳児：604 幼児：755
9	火	牛乳	ご飯 サバのみぞれ煮 炒り豆腐 キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	にんじんおなかおにぎり 麦茶	さば 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ 淡色辛みそ かつお節	精白米 砂糖 ごま油 三温糖	だいこん えのきたけ しょうが にんじん 乾ひじき さやえんどう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ バナナ	乳児：442 幼児：552
10	水	食パン 麦茶	ご飯 まりあげ 3色ナムル 大根とエリンギの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	焼きそばパン 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 淡色辛みそ ぶたひき肉 削り節 ドリンクヨーグルト	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 いりごま ロールパン 中華めん	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが りょくとうもやし ほうれんそう だいこん エリンギ 青ねぎ キウイフルーツ トマトケチャップ	乳児：453 幼児：567
11	木	牛乳	五目うどん 麻婆茄子 さつまいもの煮物 バナナ 麦茶	ツナと青のりのおにぎり 麦茶	若鶏もも 油揚げ ぶたひき肉 淡色辛みそ まぐろ 油漬缶詰	ゆでうどん 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも 精白米 いりごま	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ 青ねぎ なす にんにく しょうが バナナ あおのり	乳児：460 幼児：574
12	金	飲むヨーグルト	ご飯 ささみのレモンソースかけ オクラとわかめとしらすの和え物 もやしと豚肉のスープ オレンジ 麦茶	いもようかん 牛乳	鶏ささみ しらす干し ぶたもも 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 さつまいも	レモン果汁 オクラ にんじん たまねぎ 乾わかめ りょくとうもやし オレンジ 粉寒天	乳児：432 幼児：481
13	土	牛乳	夏祭り 焼きそば ふかしとうもろこし 2色ゼリー		ぶたかたロース 削り節 ゼラチン 乳酸菌飲料	中華めん 調合油 三温糖 ごま油 もろこし 砂糖	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし にんじん トマトケチャップ パインジュース	乳児：409 幼児：511
15	月		海の日					
16	火	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き がんもの煮物 鶏ととうがんのスープ バナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ がんもどき 若鶏もも	精白米 マヨネーズ 調合油 三温糖	とうがん 青ねぎ バナナ 乾わかめ	乳児：433 幼児：541
17	水	野菜ステック(にんじん) 麦茶	ご飯 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	バナナパウンドケーキ 飲むヨーグルト	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 マカロニマヨネーズ 砂糖 無塩バター	たまねぎ しょうが きゅうり コーン缶詰粒 長ねぎ ぶなしめじ キウイフルーツ バナナ	乳児：519 幼児：648
18	木	牛乳	ご飯 豚肉となすの味噌炒め かに玉 大根としめじの清汁 オレンジ 麦茶	きつねおにぎり 麦茶	ぶたもも 淡色辛みそ 鶏卵 かにかまぼこ 油揚げ	精白米 調合油 三温糖 片栗粉 いりごま	なす 青ピーマン えのきたけ 長ねぎ 青ねぎ 乾しいたけ だいこん にんじん ほんしめじ オレンジ	乳児：437 幼児：546

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	金	飲むヨーグルト	ご飯 アジのカレー焼き 春雨とキャベツの炒め物 にらとわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	夏野菜ピザ 牛乳	あじ 淡色辛みそ プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 薄力粉 有塩バター 調合油 緑豆はるさめ ごま油 ぎょうざの皮	キャベツ りょくとうもやし にんじん 乾わかめ にらのきたけ バナナ たまねぎ トマト 青ピーマン トマトケチャップ コーン缶詰粒	乳児：493 幼児：551
20	土	牛乳	ご飯 えだまめとごまのつくね焼き 竹輪ときゅうりの和え物 豚汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 焼き竹輪 ぶたばら 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 パン粉 いらりごま ごま油 三温糖 調合油	えだまめ たまねぎ にんじん 乾ひじき きゅうり りょくとうもやし ぶなしめじ ごぼう 青ねぎ バナナ	乳児：476 幼児：595
22	月	飲むヨーグルト	ご飯 キーマカレー じゃがいもと卵のサラダ トマトとズッキーニのスープ オレンジ 麦茶	ひじきのお好み焼き 牛乳	ぶたひき肉 パルメザンチーズ 鶏卵 削り節 普通牛乳	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 薄力粉 ながいも 調合油	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト ズッキーニ コーン缶詰粒 オレンジ 乾ひじき 青ねぎ トマトケチャップ	乳児：593 幼児：741
23	火	牛乳	ご飯 サバのみぞれ煮 炒り豆腐 キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	えだまめ塩こむおにぎり 麦茶	サバ 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま油 三温糖	だいこん えのきたけ しょうが にんじん 乾ひじき さやえんどう キャベツ ぶなしめじ たまねぎ バナナ えだまめ 塩昆布	乳児：493 幼児：617
24	水	食パン 麦茶	ご飯 鶏の竜田揚げ コンコンサラダ オクラとかぼちゃのみそ汁 キウイフルーツ 麦茶	ジャムサンド 飲むヨーグルト	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 ごま油 三温糖 食パン	しょうが キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 くりかぼちゃ たまねぎ オクラ キウイフルーツ ブルーベリージャム	乳児：453 幼児：566
25	木	牛乳	五目うどん 麻婆茄子 さつまいもの煮物 バナナ 麦茶	のりたまおにぎり 麦茶	若鶏もも 油揚げ ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵 かつお節	ゆでうどん 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも 精白米	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 青ねぎ なす にんにく しょうが バナナ あおりのり	乳児：407 幼児：508
26	金	飲むヨーグルト	チーズハンバーガー フライドポテト コブサラダ 枝豆のスープ すいか 麦茶	人参カップケーキ ぶどうジュース	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 プロセスチーズ ロースハム ホイップクリーム	ロールパン パン粉 調合油 フライドポテト マヨネーズ 三温糖 無塩バター	たまねぎ トマトケチャップ リーフレタス キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 えだまめ えのきたけ パセリ すいか ぶどうジュース	乳児：546 幼児：683
27	土	牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん ブロッコリーと人参のおかか和え ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 いらりごま	黄ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれん草 だいこん ぶなしめじ バナナ	乳児：416 幼児：520
29	月	飲むヨーグルト	ご飯 ささみのレモンソースかけ オクラとわかめとしらすの和え物 もやしと豚肉のスープ オレンジ 麦茶	スティックパン 牛乳	鶏ささみ しらす干し ぶたもも 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 スティックパン	レモン果汁 オクラ にんじん たまねぎ 乾わかめ りょくとうもやし オレンジ	乳児：437 幼児：547
30	火	牛乳	ご飯 タラのみそマヨネーズ焼き がんもの煮物 鶏ととうがんのスープ バナナ 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	タラ 淡色辛みそ がんもどき 若鶏もも プロセスチーズ かつお節	精白米 マヨネーズ 調合油 三温糖	とうがん 青ねぎ バナナ	乳児：435 幼児：543
31	水	野菜ステック(にんじん) 麦茶	ご飯 鶏肉のしょうが焼き マカロニサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	きなこクッキー 飲むヨーグルト	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 マカロニマヨネーズ 砂糖 有塩バター	たまねぎ しょうが きゅうり コーン缶詰粒 長ねぎ ぶなしめじ キウイフルーツ	乳児：545 幼児：681

※世界の料理 国：アメリカ合衆国  料理名：ハンバーガー

ハンバーガーは基本的に、バンズと呼ばれる丸いパンの間に、ひき肉を成型したパティ(ハンバーグ)と野菜などを挟んだ料理です。ハンバーグの起源を探ると、ドイツのハンブルクで流行した「タルタルステーキ」という肉料理にたどり着きます。ハンバーガー誕生には諸説ありますが、20世紀初頭には、成型した挽肉をパンで挟んだハンバーガーの原型とも言えるものがアメリカ各地で食べられるようになり、ハンバーガーチェーン店の誕生によって急速に普及し、国民食になったようです。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	506	21.5	17.2
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	580	24.3	19.4
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。