

令和6年7月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	血をつくる 体や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	29	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 こまつなチーズクッキー	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦粉	しょうが 切干大根 にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 489kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 65.5g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.3g	
2	16	30	火	牛乳 ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 トマト蒸しパン(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ウインナー	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう トマト ビューレー	酢 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 452kcal P: 18.9g F: 14.8g C: 65.8g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.4g
3	17	水	牛乳 ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし Oisixお野菜せんべい	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 Oisixお野菜せんべい	ひじき にんじん チンゲンサイ ピーマン えのきたけ なす オレンジ とうもろこし	しょうゆ かつおだし汁 食塩 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 443kcal P: 21.8g F: 16.3g C: 57.6g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.7g	
4	18	木	牛乳 ごはん かじきのフライ キャベツとみよしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 ピザドッグ	牛乳 かじき 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 小麦粉 パン粉 あげ油 白いりごま マスカットゼリー コッペパン	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene.: 465kcal P: 22.0g F: 14.4g C: 66.3g Ca: 344mg 食塩相当量: 1.7g	
5	行事食	七夕	金	牛乳 天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	牛乳 七夕汁 コーンのおほしさま	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 生揚げ かまぼこ	米 油 砂糖 じゃがいも そうめん コーンのおほしさま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ビューレー コーン フロッキー メロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 463kcal P: 20.3g F: 16.6g C: 63.1g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g
6	20	土	牛乳 鶏丼 かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(にんじん・なめこ)	牛乳 こまきな粉サンド	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 食パン 白いりごま	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん なめこ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene.: 477kcal P: 21.5g F: 14.4g C: 71.6g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.6g	
8	22	月	牛乳 ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	牛乳 さば ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あおのり	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 439kcal P: 18.7g F: 17.4g C: 59.9g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	火	牛乳 食パン(いちごジャム) ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳	食パン いちごジャム 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 コンソメ しそふりかけ	Ene.: 464kcal P: 20.2g F: 16g C: 65.6g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	
10	24	水	牛乳 チキンカレー ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉入り豆乳寒天 おこめリング	牛乳 鶏むね肉 挽きわり納豆 木綿豆腐 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 おこめリング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビューレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ 粉かんでん	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 456kcal P: 20.3g F: 15.1g C: 65.3g Ca: 304mg 食塩相当量: 1g	
11	25	木	牛乳 ごはん かれの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 なすとツナの冷製パスタ バナナ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 スパゲティ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ なす トマト缶	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁 コンソメ	Ene.: 458kcal P: 21g F: 11.2g C: 73.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.4g	
12	金	牛乳 ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 すんだおはぎ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ オレンジ えだまめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 71.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.4g		
13	27	土	牛乳 肉じやが 春雨いため みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 かつお節 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 白いりごま じゃがいも 砂糖 油 はるさめ Oisixお野菜せんべい	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ りんごジュース 粉かんでん	しそふりかけ しょうゆ みりん 中華だし 酒 かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 450kcal P: 17.8g F: 14.1g C: 69.7g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.2g	
19	金	牛乳 焼きそば(鶏肉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ) バナナ	牛乳 きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	焼きそばめん 油 じゃがいも 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり チンゲンサイ カットわかめ バナナ	中濃ソース ケチャップ 食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 かつおだし汁	Ene.: 493kcal P: 21.6g F: 14.9g C: 76.9g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.6g		
26	誕生食	金	牛乳 とまとさんライス 鶏肉のカレームニエル じゃがいものツナコーンサラダ コロコロシア(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 トマトケーキ(豆乳)	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 豆乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉	パセリ粉 干しぶどう プロコリー コーン だいこん にんじん すいか トマト ビューレー たまねぎ	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 しょうゆ 水 コンソメ	Ene.: 456kcal P: 19.4g F: 12.6g C: 71.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.2g	
31	水	牛乳 ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	牛乳 コーンおにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) かつお節 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 ごま油 マスカットゼリー	チンゲンサイ ピーマン にんじん えのきたけ なす コーン	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 495kcal P: 21.8g F: 15.2g C: 71.9g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.8g		

給食MEMO

太陽がキラキラあつ〜い夏がやってきました。こまめな水分補給を心がけましょう。「健康のため水を飲もう」推進運動(後援:厚生労働省)では、「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」が合言葉になっています。
 < 今月の行事料理: (金) > お昼は天の川に見立てたドライカレー、午後おやつは機織り(はたおりの糸)に例えてそうめんを入れ、星をイメージしたオクラを入れた「七夕汁」を提供予定です。
 今月の食育テーマは「トマト」。生トマトの日もありますが、ケチャップやビューレー・トマト缶、いつもより多めに取り入れております。目の前の食べ物になる前の姿を想像したり、色や味から食べ物を考えてみたり……。そして、トマトを知り、トマトと仲良くなるきっかけになると嬉しいなと思います。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	475kcal		462kcal
P(タンパク)	19g		20.4g
F(脂質)	13.2g		15.0g
C(炭水化物)	70.1g		67.0g
Ca(カルシウム)	225mg		290mg
食塩相当量	1.5g		1.4g

