



7月の献立

<旬の食材>

ピーマン、トマト、パプリカ
ナス、スイカ、パイナップル

今月のお誕生日会

2024年度
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)	栄養価		
		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	午後おやつ	幼児	未満	
1日 29日 (月)	ごはん(手作りふりかけ) 鶏肉の香味焼き 切干大根の煮物 小松菜のすまし汁	米、砂糖、無塩バター、さといも(冷凍)、焼き麸、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、油揚げ、青のり	オレンジ、小松菜、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、いんげん、切り干し大根、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	E 570 P 25.8 F 17.5 S 1.9	506 23.3 17.1 1.6	kcal g g g
2日 16日 (火)	親子丼 大根とツナの和え物 豆腐のみそ汁 すいか	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛味噌)、チーズ	すいか、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、なめこ、みずな、ほうれんそう	牛乳 牛乳 チーズおかかごはん	E 560 P 25.7 F 16.4 S 1.6	497 23.2 16.3 1.3	kcal g g g
3日 17日 (水)	冷やし中華 卵焼き ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	中華めん、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏ささみ、ツナ油漬缶、青のり	バナナ、ブロッコリー、にんじん、小松菜、もやし、コーン缶、きゅうり、たまねぎ	牛乳 牛乳 フライドポテト(のり塩)	E 530 P 25.9 F 17.1 S 1.9	466 23.3 16.3 1.6	kcal g g g
4日 18日 (木)	ごはん 厚揚げの味噌炒め ひじきのサラダ おざく	米、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏むね肉、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん、ひじき、粉寒天	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、だいこん、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 水ようかん	E 529 P 24.2 F 17.2 S 1.8	472 22.3 17.0 1.5	kcal g g g
19日 (金)	ドライカレーライス ジャーマンポテト 豚肉のスープ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ゆで大豆、ベーコン、脱脂粉乳、粉寒天	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶、しめじ、にんにく、しょうが、キウイフルーツ、バナナ、すいか、パセリ粉、ホールトマト缶	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	E 536 P 22.3 F 17.2 S 1.4	476 20.4 16.8 1.2	kcal g g g
6日 20日 (土)	五目チャーハン もやしのナムル 中華スープ	米、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、鶏むね肉	もやし、にんじん、ごまつな、キャベツ、ピーマン、ねぎ、コーン缶	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 464 P 19.4 F 17.5 S 1.7	420 18.2 17.1 1.4	kcal g g g
8日 22日 (月)	ごはん ミートローフ 小松菜のソテー ブロッコリーのスープ	米、片栗粉、砂糖、パン粉、油	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩)、鶏もも肉、脱脂粉乳、きな粉	すいか、たまねぎ、ごまつな、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、いんげん	牛乳 牛乳 豆乳くずもち	E 545 P 24.9 F 17.5 S 1.8	485 22.5 17.1 1.5	kcal g g g
9日 23日 (火)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ ミネストローネスープ	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、米、砂糖、油、マーマレードジャム、ごま	牛乳、鶏もも肉、鮭、ウインナーソーセージ、チーズ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ホールトマト缶、たまねぎ、ブロッコリー、セロリ、にんにく	牛乳 牛乳 鮭チーズおにぎり	E 526 P 25.9 F 17.1 S 2.0	469 23.3 16.7 1.7	kcal g g g
10日 24日 (水)	ごはん カレイの野菜あんかけ ほうれんそうの胡麻和え 豚汁	米、ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、砂糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ジョア	バナナ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、切り干し大根、さやえんどう、しょうが	牛乳 ジョア アメリカンドッグ	E 622 P 25.8 F 15.3 S 1.9	531 22.5 15.2 1.6	kcal g g g
11日 25日 (木)	ごはん 鶏肉となすの醤油炒め れんこんのナムル 卵のスープ	米、無塩バター、小麦粉、砂糖、ごま油、食パン	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、チーズ、カットわかめ	オレンジ、なす、れんこん、みずな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 クロックムッシュ風トースト	E 534 P 25.7 F 16.9 S 2.0	475 23.2 16.5 1.7	kcal g g g
13日 27日 (土)	ねぎ塩豚丼 ささ身と大根のサラダ じゃがいもの味噌汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく	牛乳 牛乳 ウエハース クッキー	E 498 P 21.4 F 17.4 S 1.6	447 19.8 17.0 1.4	kcal g g g
26日 (金)	野菜そぼろ丼 じゃこ厚揚げのサラダ 里芋のみそ汁 キウイフルーツ	米、小麦粉、さといも(冷凍)、さつまいも、砂糖、無塩バター、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ひきわり納豆、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごまつな、キャベツ、梅干し	牛乳 牛乳 さつまいも蒸しパン	E 573 P 22.3 F 17.5 S 1.9	506 20.5 17.1 1.6	kcal g g g
30日 (火)	タコライス 夏野菜のソテー 豆腐のスープ パイナップル	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム、スライスチーズ、脱脂粉乳	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、しめじ、にんにく	牛乳 牛乳 スイートパンプキン	E 545 P 21.9 F 17.5 S 1.7	485 20.2 17.1 1.4	kcal g g g
31日 (水)	ごはん 肉じゃが 小松菜の海苔和え なすのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、油、しらたき	牛乳、豚肉(肩)、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、焼き海苔、きな粉	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、なす、もやし、さやえんどう、万能ねぎ	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	E 598 P 25.7 F 16.3 S 1.6	527 23.2 16.1 1.4	kcal g g g
七夕 献立 5日 (金)	セタドライカレーライス ジャーマンポテト 豚肉のスープ パイナップル	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、ゆで大豆、ベーコン、脱脂粉乳、粉寒天	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、コーン缶、しめじ、にんにく、しょうが、キウイフルーツ、バナナ、すいか、パセリ粉、オクラ、ホールトマト缶	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	E 538 P 22.6 F 17.2 S 1.5	478 20.7 16.8 1.2	kcal g g g
誕生日 献立 12日 (金)	ピラフ かじきのカレー揚げ キャベツのサラダ 小松菜のスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、無塩バター、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、しらす干し、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ひじき	メロン、パイン缶、ごまつな、にんじん、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、にんにく、しょうが、パセリ粉	牛乳 牛乳 パイナップルケーキ	E 548 P 23.8 F 17.3 S 1.9	487 21.7 16.9 1.6	kcal g g g

お誕生日会は各園により開催日が異なりますので、お問合せ下さい

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価

(幼児)

エネルギー (E)542kcal、たんぱく質(P)24.1g、脂質(F)17.0g、食塩(S)1.8g

(乳児)

エネルギー (E)481kcal、たんぱく質(P)22.0g、脂質(F)16.7g、食塩(S)1.5g

今月の郷土料理(静岡県)

おざく