

がつ きゅうしよこんだてひょう
7月 給食献立表

2024年

星ヶ丘にし保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1月	御飯 回鍋肉 かぼちゃの煮物 ビーフンスープ もも缶	534.9(410.7) 19.1(15.0) 14.6(11.6) 1.6(1.3)	米 油 砂糖 ビーフン ○ホットケーキ粉○油	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ 干しいたけ たまねぎ あさつき もも缶(黄桃) ○いちごジャム	しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 いちご ケーキ	
2火	御飯 鮭のパン粉焼き 田舎煮 なすのみそ汁 洋なし缶	524.6(416.8) 22.8(18.2) 12.6(10.0) 1.3(1.0)	米 パン粉 油 板こんにやく 砂糖 ○砂糖	さけ 米みそ ○牛乳	にんにく パセリ粉 にんじん だいこん なす えのきたけ 洋なし缶 ○もも缶(黄桃)○りんご ○みかん缶○粉かんでん	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	クッキング りす組
3水	タコライス ツナ和え コンソメスープ パイン缶	545.9(422.7) 17.6(13.8) 20.1(15.5) 1.2(0.9)	米 油 砂糖 ○ロールパン ○グラニュー糖○油	豚ひき肉 粉チーズ ツナ水煮缶 卵 ○牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト きゅうり チンゲンサイ パイン缶	ケチャップ コンソメ ウスターソース 食塩 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 あげぱん	クッキング ぞう組
4木	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ オレンジ	552.9(442.5) 27.0(21.6) 16.9(13.5) 1.9(1.5)	食パン 砂糖 じゃがいも 油 ○米○油○ごま	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ○牛乳 ○油揚げ	マーマレード たまねぎ いんげん こまつな クリームコーン オレンジ ○ひじき	しょうゆ コンソメ 食塩 ○かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 ひじき おにぎり	
5金	ちらし寿司 ゆかり和え おくらのすまし汁 ゼリー	575.7(460.3) 19.1(15.3) 12.0(9.6) 1.4(1.1)	米 砂糖 油 ゼリー ○カステラ○砂糖	まぐろ味付缶 しらす干し ○牛乳 ○生クリーム	にんじん 干しいたけ 焼きのり きゅうり もやし キャベツ オクラ ○トマトジュース ○粉かんでん ○もも缶(黄桃)	かつお・昆布だし汁 酢 しょうゆ 食塩 しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 七タケーキ	お誕生日会 七タ
6土	肉みそうどん ほうれん草の納豆和え りんご	506.9(405.0) 18.7(15.0) 13.4(10.7) 1.3(1.1)	うどん 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 米みそ 挽きわり納豆 ○牛乳	にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 めんつゆ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
8月	御飯 たらの中華煮 春雨サラダ わかめスープ 洋なし缶	522.9(418.3) 22.2(17.7) 8.9(7.1) 1.7(1.3)	米 ごま油 はるさめ 砂糖 ○米粉○砂糖	たら ハム 木綿豆腐 ○牛乳 ○甘納豆	しょうが にんにく ズッキーニ にんじん カットわかめ 洋なし缶	中華だしの素 しょうゆ みりん フレンチドレッシング 食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 かるかん	
9火	御飯 銀ひらすのみそ焼き ほうれん草のソテー きのこのすまし汁 パイン缶	554.2(442.5) 21.8(17.3) 13.2(10.6) 1.8(1.4)	米 砂糖 さつまいも 油 ○クラッカー ○マシュマロ	銀ひらす 米みそ ○牛乳	ほうれんそう にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ パイン缶	中華だしの素 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	クッキング くま組
10水	夏野菜カレー わかめの酢の物 冬瓜スープ オレンジ	527.1(421.4) 20.3(16.2) 13.2(10.6) 1.3(1.1)	米 油 ごま 砂糖 ○砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト ○牛乳 ○豆乳	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ トマトピューレ にんにく しょうが きゅうり カットわかめ とうがん あさつき オレンジ ○粉かんでん	カレールー 食塩 酢 しょうゆ コンソメ ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 豆乳ココア プリン	
11木	黒糖ロールパン ベーコンスパゲティ スイートポテトサラダ トマトスープ りんご	573.6(458.3) 17.9(14.3) 22.9(18.3) 1.7(1.3)	ロールパン スパゲティ オリーブ油 さつまいも マヨネーズ ○パイ皮	ベーコン ○牛乳 ○クリームチーズ	にんにく コーン マッシュルーム たまねぎ いんげん にんじん トマトピューレ はくさい りんご ○いちごジャム○バナナ	コンソメ 食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 プラン ティンタ	ワールド ぞう組 くま組
12金	御飯 ホキのムニエル ブロッコリーのごまあえ 具だくさんみそ汁 もも缶	533.5(426.5) 24.2(19.3) 9.7(7.7) 1.2(1.0)	米 米粉 油 ごま 砂糖 さといも ○米粉○砂糖	ホキ 高野豆腐 米みそ ○牛乳 ○カルピス	ブロッコリー もやし だいこん ねぎ もも缶(黄桃)	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 カルピス いろいろ	クッキング うさぎ組
13土	切り干し大根御飯 キャベツの昆布和え 洋なし缶	507.7(405.2) 16.6(13.2) 8.9(7.1) 1.2(1.0)	米 ごま ○スナック	ツナ水煮缶 油揚げ ○牛乳	切り干しだいこん にんじん キャベツ 塩こんぶ 洋なし缶	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日和金曜日は七分づきにしています

☆7月11日(木)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、パナマ料理の「プランティンタ」(ジャムパイ)がおやつに出ます



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
15月	海の日								
16火	マーボー丼 ほうれん草とやしのナムル きくらげスープ オレンジ	569.6(453.8) 19.8(15.8) 14.9(11.8) 1.6(1.3)	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ○砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ ○牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれん草もやし オクラ 黒きくらげ オレンジ ○洋なし缶 ○パイン缶 ○粉かんでん	中華だしの素 酒 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	
17水	コーン御飯 さばのタンドリー焼き ブロッコリーのソテー 糸昆布のみそ汁 りんご	555.3(434.8) 23.8(18.5) 19.0(14.6) 1.5(1.2)	米 油 砂糖 ○じゃがいも ○片栗粉○油	さば 米みそ ○牛乳 ○とろけるチーズ	コーン しょうが にんにく ブロッコリー にんじん なす 糸昆布 りんご ○あおのり	しょうゆ ケチャップ カレー粉 中華だしの素 食塩 かつお・昆布だし汁 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チーズ いももち	
18木	食パン さわらのサラダ焼き じゃがいものレモン和え オニオンスープ もも缶	557.6(445.9) 24.9(19.9) 16.4(13.1) 1.8(1.4)	食パン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	さわら 卵 ○牛乳 ○米みそ	パセリ粉 にんじん レモン果汁 たまねぎ いんげん もも缶(黄桃)	コンソメ 食塩 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
19金	焼きそば からあげ もずくスープ すいか	555.4(444.1) 25.6(20.5) 18.5(14.8) 2.0(1.6)	焼きそばめん 油 片栗粉 ○スナック	豚肉(もも) かつお節 鶏もも肉 ○牛乳	にんじん たまねぎ こまつな あおのり にんにく もずく えのきたけ すいか	お好み焼きソース コンソメ しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 スナック	夏まつり
20土	ドライハヤシ ブロッコリーのスープ パイン缶	536.1(428.9) 17.2(13.7) 14.1(11.3) 1.5(1.2)	米 じゃがいも 油 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー パイン缶	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
22月	御飯 あじの竜田揚げ 冷しゃぶサラダ 吉野汁 洋なし缶	564.2(451.0) 25.6(20.5) 15.9(12.7) 1.8(1.4)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	あじ 豚肉(もも) 木綿豆腐 ○牛乳 ○無塩バター	しょうが キャベツ トマト たまねぎ こまつな にんじん 洋なし缶	しょうゆ 酢 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	
23火	鶏のすき煮丼 ちくわのマヨネーズ焼き チンゲン菜のみそ汁 りんご	559.7(447.6) 23.2(18.5) 12.4(9.9) 2.2(1.7)	米 しらたき 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ さつまいも ○食パン○砂糖	鶏もも肉 ちくわ 米みそ ○牛乳 ○卵	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 パン プディング	
24水	御飯 チャプチェ ひじきの中華和え とろろ昆布のスープ もも缶	567.8(432.2) 19.5(15.3) 15.3(12.2) 1.3(1.0)	米 はるさめ 油 砂糖 ごま油 ○米粉○黒砂糖 ○油	豚肉(もも) 卵 ○牛乳 ○甘納豆○卵	たまねぎ にんじん にら 干しいたけ ひじき きゅうり たけのこ とろろこんぶ もも缶	中華だしの素 みりん しょうゆ 食塩 酢 ○ペーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 甘納豆 ケーキ	
25木	ロールパン 焼きコロッケ コールスローサラダ 田舎スープ オレンジ	564.4(429.6) 21.6(16.3) 19.9(14.8) 2.0(1.6)	ロールパン じゃがいも パン粉 油 砂糖 ○焼きそばめん ○ごま油	豚ひき肉 ○牛乳 ○豚肉(もも)	たまねぎ にんじん はくさい だいこん セロリ パセリ粉 オレンジ ○キャベツ○にんじん	ケチャップ ウスターソース こしょう 食塩 コンソメ 酢 ○中華だしの素 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	
26金	御飯 銀ひらすの煮つけ れんこんのさっぱり和え トマトのみそ汁 パイン缶	545.2(430.0) 19.9(15.9) 10.5(8.4) 1.2(0.9)	米 砂糖 ごま ○砂糖	銀ひらす 米みそ ○牛乳	れんこん にんじん トマト ズッキーニ たまねぎ パイン缶 ○オレンジ果汁 ○粉かんでん	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 酢 食塩	牛乳 スナック	牛乳 オレンジ ゼリー	
27土	スープそば チンゲン菜のソテー 洋なし缶	515.3(412.2) 20.8(16.7) 12.3(9.8) 1.7(1.3)	中華めん ごま油 砂糖 ○スナック	豚肉(もも) ○牛乳	はくさい にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ コーン 洋なし缶	中華だしの素 しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
29月	ゆかり御飯 鮭の塩焼き ゴーヤチャンプルー わかめのすまし汁 りんご	558.8(446.8) 25.6(20.5) 12.3(9.8) 1.8(1.4)	米 油 砂糖 じゃがいも ○食パン○砂糖 ○コーンスターチ	さけ ツナ水煮缶 かつお節 ○牛乳	ゴーヤ にんじん たまねぎ カットわかめ りんご	しそふりかけ 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココア サンド	
30火	キッズビビンバ 春雨の和え物 たけのこスープ すいか	554.8(442.5) 21.2(16.9) 17.1(13.7) 1.7(1.4)	米 ごま油 砂糖 はるさめ	豚ひき肉 米みそ ○牛乳 ○ヨーグルト	にんじん だいこん ほうれん草 コーン ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし たけのこ たまねぎ すいか ○洋なし缶○みかん缶	しょうゆ 中華だしの素 酢 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ヨーグルト	
31水	御飯 ホキの甘辛焼き さつまいものカレーソテー キャベツのみそ汁 オレンジ	570.8(456.2) 21.7(17.3) 8.7(7.0) 1.8(1.4)	米 砂糖 さつまいも 油 ○米粉○白玉粉 ○砂糖○片栗粉	ホキ 米みそ ○牛乳 ○木綿豆腐	たまねぎ いんげん キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ コンソメ カレー粉 かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん ○かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 みたらし 団子	