

令和6年度 7月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 (月)	ごはん ※えびカツ(卵・乳→チキンカツ) ブロッコリーソテー みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) えび ウインナーソーセージ ※卵(不使用)	米 パン粉 油 小麦粉	ブロッコリー みかん たまねぎ にんじん コーン	393	※どら焼き (卵→たい焼き)
2 (火)	ハヤシライス ツナサラダ メロン ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(麦茶) 豚肉 ※牛乳(不使用) ツナ	米 ホットケーキ粉 和風ドレッシング マーガリン 砂糖	メロン たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム にんじん きゅうり コーン グリンピース	423	※チョコスコーン (乳・あひる→オレンジゼリー)
3 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ 浅漬け 麦茶	さけ 納豆 みそ	米 砂糖 油 ごま油	だいこん 小松菜 キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん しめじ ごま レモン	305	フドウゼリー
4 (木)	焼きそば パンあり ※胚芽ロール(すこやかロール) ※ごぼうサラダ(卵・乳→ハム除去) ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚肉 ※ハム(不使用) ツナ	焼きそばめん ※パン(卵・乳→不使用) 米 マヨネーズ 油 三温糖	※バナナ(バナナ→オレンジ) ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり ピーマン ごま のり	390	和風ツナおにぎり
5 (金)	わかめごはん 星形コロッケ ※菜種和え(卵→卵除去) すまし汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ※七夕ゼリー(柑橘→フドウゼリー) 麦茶	サイコロ豆腐 鶏肉 ※卵(不使用)	米 油	ほうれんそう カリフラワー にんじん しめじ オクラ	350	※メロンパン (米粉のマフィン)
8 (月)	※二色丼(卵→卵除去) 切干大根とツナのサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏ひき肉 ※卵(不使用) ツナ	米 砂糖 油 ごま油	※バナナ(バナナ→オレンジ) もやし にんじん きゅうり 切り干しだいこん 絹さや ごま しょうが	392	※原宿ドック (卵→米粉のタルト)
9 (火)	ごはん 手作りふりかけ かぼちゃ挽肉フライ ※大根サラダ(卵・乳→ハム除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚肉 ※ハム(不使用) 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ かつお節	米 和風ドレッシング 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ご ま油	だいこん かぼちゃ 葉だいこん きゅうり コーン にんじん 絹さや ごま ひじき	363	ひじきごはん
10 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) フドウゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 豚肉 ※ハム(ハム不使用)	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり しょうが	458	たい焼き
11 (木)	ごはん なら豆腐 青菜ともやしのドレッシング和え 肉団子 麦茶	豚肉 豆腐 きな粉	米 ホットケーキ粉 和風ドレッシング 片栗粉 黒砂糖 油 砂糖 ごま	ごまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ なら	417	黒糖きなこ蒸しパン
12 (金)	ごはん ※ふりかけ(卵・乳→わかめごはん) ササミフライ ※春雨サラダ(卵・乳→ハム除去) ※バナナ(バナナ→オレンジ) 麦茶	鶏肉 ※卵(不使用) おから ※ハム(不使用)	米 小麦粉 砂糖 はるさめ パン粉 油 ごま油	※バナナ(バナナ→オレンジ) きゅうり にんじん	370	※たべっこどうぶつ (乳→ベジタべる)
16 (火)	赤飯 ※ヒレカツ(卵→チキンカツ) ※れんこんサラダ(卵・乳→ハム除去) ※チョコクレープ(卵・乳・あひる→米粉のいちごクレープ) すまし汁(豆腐・しめじ・わかめ) 麦茶	※ヨーグルト(不使用) 豚肉 豆腐 ※ハム(不使用) ※卵(不使用) ささげ	米 マヨネーズ もち米 パン粉 油 小麦粉 三温糖	れんこん コーン きゅうり にんじん ごま ごま塩 わかめ しめじ	436	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
17 (水)	ごはん ジャー جان豆腐 中華和え ※シュークリーム(卵・乳→豆乳プリン) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 生揚げ 豚肉 ちくわ みそ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	もやし キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり いんげん しょうが	437	りんごゼリー
18 (木)	ごはん 魚の塩麹焼き ビーフソテー ツナサラダ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) ほっけ 豚肉 ツナ	米 ビーフ 米こうじ 和風ドレッシング 油 ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ピーマン コーン のり にんにく	412	いりこ菜飯おにぎり
19 (金)	ミートスパゲティ ※ブロッコリーとチーズのサラダ(卵・乳→チーズ除去) ※フルーツ杏仁(乳→除去) 麦茶	豚肉 ※卵(不使用) おから ※チーズ(不使用)	スパゲティ 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油	ブロッコリー たまねぎ トマト にんじん みかん コーン パイン	364	べじたべる
22 (月)	ごはん アジフライ・中濃ソース 栄養きんぴら みかん缶 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 麦茶	豚肉 さつま揚げ みそ	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油	みかん たまねぎ ごぼう にんじん いんげん わかめ	342	※きなこプリン (乳→青りんごゼリー)
23 (火)	ごはん ※夏野菜カレー(乳・バナナ→除去) 海藻サラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鶏肉 ちくわ	米 はるさめ 砂糖 油 ごま油	※バナナ(不使用) たまねぎ かぼちゃ なす きゅうり にんじん トマト ピーマン わかめ ごま 赤とさか しょうが	465	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ロールジャムパ ン)
24 (水)	ごはん 魚の生姜醤油焼き ほうれん草と切干大根のおかか和え 浅漬け みそ汁(じゃが・玉ねぎ・わかめ) 麦茶	さば みそ 油揚げ かつお節	米 じゃがいも 砂糖	ほうれんそう だいこん たまねぎ きゅうり にんじん 切り干しだいこん わかめ	305	※メープルパンケーキ (卵・乳→米粉のマフィン)
25 (木)	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル ミニパン缶 麦茶	豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 ごま油	パイン もやし たけのこ ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん ごま のり しょうが	346	鶏そぼろおにぎり
26 (金)	※黒糖ロール(卵・乳→除去黒糖ロール) 鶏肉のバーベ キューソース ※さつまいもサラダ(卵・乳→ハム除去) すいか ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(不使用) 鶏肉 ※卵(不使用) ※ハム(不使用)	※パン(卵・乳→除去ロー ル) さつまいも マヨネーズ 砂糖	すいか きゅうり 人参 たまねぎ にんにく	373	※プリン (卵・乳→豆乳プリン)
29 (月)	ごはん ハンバーグデミソース ※アスパラベーコンソテー (卵・乳→除去ウインナ) ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶) 麦茶	※ヨーグルト(不使用) ※ベーコン(不使用) ツナ	米 油 砂糖	アスパラガス たまねぎ もも マッシュルーム みかん パイン にんじん コーン 昆布 のり	346	ツナ昆布おにぎり
30 (火)	ごはん 魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→麦茶) 鮭 鶏肉 かまぼこ	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉	ブロッコリー コーン にんじん 絹さや ごま パセリ	382	※ブルーチェ (乳→フドウゼリー)
31 (水)	冷やしきつねうどん シュウマイ ※ブロッコリーピーナッツ和え(ナッツ→ごま和え) ※オレンジゼリー(柑橘→青りんごゼリー) 麦茶	油揚げ かまぼこ	うどん 砂糖 ※ピーナッツ和えの素 (不使用)	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン わかめ	317	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のマフィン)

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
※()表示、※表示はアレルギー食対応です。

<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	382kcal	395kcal
たんぱく質	15.2g	15.8g
脂質	11.8g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になり

