

2024年 7月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ									
					きいろ 煎や力になるもの	あか 血や肉の青になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
1	月	ビスケット 牛乳	和風きのこパスタ 人参ドレッシングサラダ トマトスープ バナナ	牛乳 そばろごはん	スバゲッティ サラダ油 精白米 上白糖	鶏肉 焼きのり ベーコン たまご 牛乳 豚ひき肉	玉葱 ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり にんじん トマト バナナ	550kcal	21.6g	17.4g	2.2g		
2	16 火	クラッカー 牛乳	ご飯 鶏肉のねぎたれ 磯和え みそ汁 オレンジ	牛乳 チヂミ	精白米 上白糖 小麦粉 かたくり粉 ごま油	鶏もも肉 焼きのり 油揚げ みそ かつお節 牛乳 豚ひき肉	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん オレンジ いら	465kcal	18.5g	14.8g	2.3g		
3	17 水	ビスケット 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ すいか	牛乳 ごま塩おにぎり 枝豆	精白米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 白ごま 黒ごま	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	にんじん 玉葱 もやし きゅうり 葉 ねぎ すいか えだまめ	533kcal	21.2g	14.3g	2.2g		
4	18 木	クラッカー 牛乳	白パン ポテトのチーズ焼き トマトサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ふりかけごはん	白パン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 上白糖 精白米 白ごま	豚ひき肉 チーズ ウィナー 牛乳 かつお節	玉葱 パセリ トマト キャベツ きゅうり にんにく バナナ	515kcal	17.8g	15.8g	2.2g		
5	19 金	ビスケット 牛乳	七塔ごはん 魚の磯辺揚げ きゃべつの香り漬け 七塔汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ せんべい	精白米 上白糖 小麦粉 サラダ油 白ごま そうめん せんべい	たまご さくらでんぶ(たら) あおりのり 牛乳	にんじん 干し椎茸 さやえんどう キャベツ レモン オクラ オレンジ みかん缶詰 もも缶詰	451kcal	13.0g	9.4g	2.6g		
6	土	クラッカー 牛乳	冷やしうどん がんもどきの含め煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 ゆかりおにぎり	うどん 上白糖 精白米	わかめ 蒸しかまぼこ かつお節 がんもどき ヨーグルト 牛乳	きゅうり にんじん こまつな	417kcal	21.5g	8.7g	3.1g		
8	22 月	ビスケット 牛乳	親子丼 きゅうりの塩昆布和え すまし汁 オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 焼きき じゃがいも マヨドレ サラダ油	鶏もも肉 たまご 塩昆布 かつお節 牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉葱 にんじん きゅうり こまつな オレンジ	539kcal	23.9g	19.6g	1.8g		
9	23 火	クラッカー 牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白粟スープ バナナ	牛乳 たご焼き風おにぎり	食パン サラダ油 上白糖 ごま油 マヨドレ 白ごま 精白米	鶏肉 干ひじき ベーコン 牛乳 かつお節 あおりのり	玉葱 トマト缶詰 パセリ にんじん キャベツ とうもろこし缶詰 はくさい バナナ	568kcal	21.0g	23.1g	2.7g		
10	24 水	ビスケット 牛乳	ご飯 鮭のみそ焼き きゅうりとさきみの梅和え きのこすまし汁 すいか	牛乳 ラーメン	精白米 上白糖 中華めん ごま油 白ごま	さけ みそ 鶏肉ささみ かつお節 牛乳 鶏肉	きゅうり もやし 梅干し えのきたけ にんじん ねぎ はくさい いら すいか	494kcal	32.1g	11.1g	2.5g		
11	25 木	クラッカー 牛乳	五目うどん 切干大根の煮物 さわやか漬け バナナ	牛乳 カレーおにぎり	うどん 上白糖 精白米	蒸しかまぼこ 豚肉 かつお節 生揚げ 牛乳	ねぎ だいこん ほうれんそう 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり レモン バナナ	460kcal	18.4g	9.3g	2.5g		
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 肉じゃが 青菜と油揚げのお浸し なめこ汁 オレンジ	牛乳 納豆トースト	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 食パン	豚肉 油揚げ かつお節 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 ひきわり納豆 チーズ	にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ オレンジ	586kcal	26.5g	18.7g	1.8g		
13	27 土	クラッカー 牛乳	焼き鳥丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン	精白米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 あんパン	鶏肉もも肉 焼きのり しらす干し みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ	481kcal	25.2g	9.5g	1.7g		
26	金	ビスケット 牛乳	ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	精白米 サラダ油 バター 上白糖 じゃがいも ホットケーキミックス(国産) 粉糖	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん とうもろこし缶詰 キャベツ きゅうり オレンジ	596kcal	20.3g	23.6g	2.3g		
29	月	ビスケット 牛乳	豚のブルコギ丼 小魚サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニミートソース	精白米 上白糖 ごま油 かたくり粉 サラダ油 マカロニ オリブ油 小麦粉	豚肉 みそ しらす干し 干ひじき 油揚げ かつお節 牛乳 豚ひき肉 粉チーズ	玉葱 にんじん えのきたけ いら キャベツ ほうれんそう にんにく パセリ オレンジ	514kcal	26.1g	17.2g	3.0g		
30	火	クラッカー 牛乳	焼きそば 鶏肉の香味焼き チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 とうもろこし	蒸し中華めん サラダ油	豚肉 あおりのり 鶏肉もも肉 ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん もやし しょうが ねぎ チンゲンツアイ だいこん バナナ とうもろこし	628kcal	33.0g	22.4g	2.3g		
31	水	ビスケット 牛乳	ポークカレー グリーンサラダ オニオンスープ すいか	牛乳 たまごぞうすい	精白米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏肉 たまご	玉葱 にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰 パセリ しょうが ねぎ 葉ねぎ すいか	589kcal	20.4g	22.5g	3.2g		

★お誕生日会は7月26日(金)です♪

★季節の食材を取り入れています。今月は、きゅうり・枝豆・トマト・すいか・とうもろこしなどです。

★献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。

