

令和6年7月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	げ つ	マーボーどうふどん ちゅうかふうスープ もやしのナムル バナナ	★ ピザポテト とうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	ぶたひきにく とうふ みそ ベーコン チーズ	にんじん ねぎ ピーマン ちんげんさい だいこん しいたけ もやし にら コーンかん ケチャップ	552 23.9 22.4
2	か	ふりかけごはん キャベツのみそしる あじのなんばんづけ かぼちゃに かんきつ	★ ハムチーズサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう マヨ しょくパン	みそ あじ ハム チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ わかめ ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ かんきつ	551 23.2 19.5
3	す い	ごはん くうしんさいのすましじる ぶたにくとオクラのみそいため おかずだいがくいも バナナ	★ マカロニケチャップ ジョア	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく みそ ベーコン	くうしんさい かぶ にんじん オクラ バナナ たまねぎ コーンかん ケチャップ	576 23.1 12.4
4	も く	さけピラフ ぐだくさんスープ メロン とりにくのマーマレードやき ジャーマンポテト えだまめ	★ マーブルケーキ ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも むしパンこ さとう	さけフレーク とりにく ウインナー たまご	たまねぎ キャベツ しめじ もやし いんげん しょうが にんじん えだまめ メロン	590 28.5 20.0
5	き ん	たなばたそうめん とりてん たんざくサラダ すいか	★ そらまめとジャコの まぜごはん(もちむぎいり) むぎちや	そうめん こむぎこ あぶら ごま こめ もちむぎ	とりささみ ハム しらす	にんじん オクラ コーンかん あおのり だいこん きゅうり すい か そらまめ しおこんぶ	552 24.9 11.6
6	ど	やきにくどん じゃがいものみそしる かんきつ	★ レーズンむしパン やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん わかめ かんきつ レーズン やさしいジュース	577 13.1 21.1
8	げ つ	ごはん きぬさやとふのみそしる れんこんミートローフ ひじきとツナのつくだに すいか	★ やきうどん ミルミル	こめ ふ パンこ ごま さとう うどん	ぶたひきにく ツナかん ベーコン	さやえんどう だいこん たまねぎ にんじん ピーマン れんこん ひじき しいたけ すいか	570 22.2 15.9
9	か	カレーライス(おしむぎいり) コーンとはるさめのスープ きゅうりとオクラのあえもの バナナ	クッキー ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも はるさめ	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく だいこん さやいんげん コーンかん きゅうり オクラ バナナ	573 20.7 14.9
10	す い	スリットドッグロール なつやさいスープ とりのからあげふう ウインナー ツナサラダ えだまめ メロン	★ さけゆかりおにぎり (はつがげんまいいり) むぎちや	スリットパン かたくりこ あぶら マヨ こめ ごま	とりにく ウインナー ツナかん さけフレーク	とうがん レタス トマト オクラ ケチャップ キャベツ きゅうり にん じん たまねぎ えだまめ	550 25.4 19.1
11	も く	ひやしきつねうどん にくじゃがしおこうじに ヨーグルト バナナ	プチパン とうにゅう	うどん さとう じゃがいも プチパン	あぶらあげ とりにく とうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ バナナ	538 22.4 16.1
12	き ん	ふりかけごはん かぼちゃのみそしる いわしのあまからに かんきつ ちんげんさいとえのきのしろだしあえ	★ おからマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ さとう むしパンこ バター	とうふ みそ おから たまご ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん たまねぎ ちんげんさい キャベツ えのき かんきつ レモン	523 21.7 16.4
13	ど	トマトがけごはん わかめコーンスープ かんきつ	★ チーズトースト やさしいジュース	こめ あぶら かたくりこ しょくパン	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん ケチャップ わかめ コーンかん かんきつ	550 17.0 16.5
16	か	あじのかぼやきどん なつやさいみそしる キャベツのにびたし メロン	★ ももホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう バター むしパンこ	あぶらあげ あじ みそ しらす たまご かつおぶし	かぼちゃ なす コーンかん オクラ キャベツ にんじん さやいんげん メロン ももかん	539 24.3 14.2
17	す い	ゆかりごはん ごもくすましじる かんきつ まつかぜやき こふきいも きゅうりスティックマヨぞえ	★ ふのラスク ぎゅうにゅう	こめ パンこ ごま あぶら じゃがいも さとう バター	とうふ とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ちんげんさい しめじ たまねぎ しいたけ きゅうり あおのり	553 25.7 19.2

18	もく	スパゲティーナポリタン のむヨーグルト だいこんとみつばのサラダ バナナ	★ くあじゅうしー (もちむぎいり) むぎちや	スパゲティー ごまあぶら さとう こめ もちごめ	ベーコン のむヨーグルト ツナかん ぶたひきにく	たまねぎ ビーマン マッ シュルーム ケチャップ きりぼしだいこん みつば コーンかん きゅうり	568 19.7 10.5
19	きん	ごはん ふとわかめのすましじる すいか ぶたにくとパブリカのあまみそために キャベツののりじゃこサラダ	とうもろこし せんべい ぎゅうにゅう	こめ ふ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ じゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ たまねぎ ビーマン パブリカ キャベツ のり すいか とうもろこし	550 22.5 16.5
20	ど	とりどん じゃがいものみそしる かんきつ	★ きなこおはぎ やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも もちごめ	とりにく みそ きなこ	たまねぎ にんじん しいたけ わかめ かんきつ やさいジュース	552 17.4 9.5
22	げつ	ごま塩ごはん さつまみそしる かじきのてりやき メロン ちくわとオクラのマヨいため	★ おこのみやき ぎゅうにゅう	こめ ごま さつまいも あぶら マヨ こむぎこ	あぶらあげ みそ かじき ちくわ たまご ペーコン チーズ	かぶ こまつな オクラ メロン キャベツ コーンかん たまねぎ あおのり	555 24.1 19.9
23	か	なつやさいかレーライス (おしむぎいり) レタスのスープ もやしのナムル かんきつ	★ くろむしパン ヤクルト	こめ あぶら おしむぎ はるさめ むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす レタス さやいんげん しいたけ もやし にら レーズン	524 18.8 7.6
24	すい	ひやしうどん じゃがいもとウインナーのバターに ヨーグルト バナナ	★ しらすわかめおにぎり (はつがげんまいり) むぎちや	うどん さとう バター じゃがいも こめ	あぶらあげ ウインナー しらす	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん バナナ たきこみわかめ	567 19.1 12.6
25	もく	ふりかけごはん ちんげんさいのみそしる サバのうめに すいか ごぼうとひじきのきんぴら	★ インドサモサ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ぎょうぎのかわ じゃがいも	みそ サバ さつまあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぶ さやえんどう うめぼし ごぼう にんじん ひじき すいか たまねぎ	543 21.6 17.3
26	きん	ごはん せんぎりやさいのすましじる とりにくのてりやき メロン とうふとえだまめのみそマヨあえ	ドーナツ とうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ ドーナツ	とりにく とうふ みそ とうにゅう	だいこん みずな にんじん ねぎ コーンかん えだまめ メロン	533 23.3 20.4
27	ど	そぼろどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ スイートトースト やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも マーガリン	ぶたひきにく みそ きなこ	さやいんげん だいこん にんじん しいたけ わかめ かんきつ やさいジュース	558 19.8 18.5
29	げつ	ぎゅうにゅうパン とうがんのスープ ポークビーンズ バナナ スティックやさいマヨぞえ	★ ぎっこくごはん むぎちや	パン じゃがいも マヨネーズ ぎっこくまい	ぶたにく ベーコン だいたみずに ミックスビーンズ	とうがん こまつな オクラ たまねぎ にんじん セロリ トマトかん ケチャップ だ いこん きゅうり ひじき	591 23.0 16.2
30	か	ごはん かぶのみそしる すずきのあまからだれ かんきつ なすとピーマンのこうみいために	★ マシュマロおこし ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ さとう バター マシュマロ	あぶらあげ みそ すずき ぶたひきにく ぎゅうにゅう	かぶ わかめ なす ピーマン ねぎ かんきつ	547 23.8 19.1
31	すい	かしわのすきやきどん かぼちゃのみそしる いんげんとちくわのゴマあえ すいか	おかし とうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら ごま	とりにく とうふ みそ ちくわ とうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ だいこん しめじ さやいんげん きゅうり キャベツ	547 20.2 15.7
今月の平均値 エネルギー 549kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.4g							

食事だより

暑い季節がやってきますね。急に暑くなるため、体調を崩しがちになります。

体を冷やしてくれる季節の食材を食事に取り入れ、水分補給もこまめに、暑い夏も元気に過ごしましょう！



ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

季節の食材

いんげん 枝豆 オクラ
南瓜 きゅうり
冬瓜 トマト 茄子
とうもろこし パブリカ
ピーマン レタス
すいか メロン
鱈 鰯 かじき すずき

*9日(火)

きりん組さんはクッキー作りをします。アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。その他のクラスはグッドフーズ(保育園用のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。

*10日(水)

しか組くま組きりん組、各クラスでバイキングをします。きりん組さんは午後のおやつでおいぎり作りをします。

