

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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	標準 摂取 量(g)
1	月	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼 中華風スープ もやしのナムル バナナ	ピザポテト 豆乳 ★	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 青梗菜 大根 しいたけ 鶏がらスープ もやし にら ごま油 バナナ ジャガ芋 ベーコン マヨネーズ チーズ	531 22.3 20.9
2	火	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん キャベツの味噌汁 鮭の南蛮漬 南瓜煮 かんきつ	ハムチーズサンド 牛乳 ★	米 ふりかけ キャベツ しめじ わかめ あご出汁 味噌 あじ 食塩 片栗粉 油 ピーマン 人参 たまねぎ 砂糖 酢 醤油 南瓜 食パン ハム チーズ マヨネーズ	530 22.4 20.3
3	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん 空心菜の清汁 豚肉とオクラの味噌炒め煮 おかず大学芋 バナナ	マカロニケチャップ ジョア ★	米 空心菜 かぶ 人参 薄口醤油 食塩 あご出汁 豚肉 オクラ 味噌 オイスターソース 甜面醬 みりん 醤油 油 ごま油 さつまいも 砂糖 めんつゆ 片栗粉 ごま ベーコン 玉葱	559 23.4 12.3
4	木	豆乳 せんべい	鮭ピラフ メロン 具だくさんスープ 鶏肉のママレード焼き ジャーマンポテト 枝豆	マールケーキ 牛乳 ★	米 鮭フレーク ミックスベジタブル 玉葱 コンソメ バター 食塩 キャベツ しめじ もやし さやいんげん 醤油 鶏肉 ママレード しょうが ウインナー ジャガ芋 人参 卵	557 26.6 20.6
5	金	牛乳 バナナ	七タそうめん とり天 短冊サラダ すいか	空豆とジャコの 混ぜごはん(もち麦入り) 麦茶 ★	そうめん 人参 オクラ コーン缶 あご出汁 醤油 みりん 鶏ささみ しょうが 小麦粉 青のり 油 ハム 大根 きゅうり 人参 酢 砂糖 ごま油 ごま 米 空豆 しらす 塩昆布	530 23.5 13.1
6	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 ジャガ芋の味噌汁 かんきつ	レーズン蒸しパン 野菜ジュース ★	米 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン 油 焼肉のたれ ジャガ芋 人参 わかめ 味噌 あご出汁 かんきつ 蒸しパン粉 レーズン 牛乳 野菜ジュース	547 11.8 17.0
8	月	麦茶 ふかし芋	ごはん 絹さやと麩の味噌汁 れんこんミートローフ ひじきとツナの佃煮 すいか	焼きうどん ミルミル ★	米 麩 さやえんどう 大根 あご出汁 味噌 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン れんこん 食塩 パン粉 ソース ケチャップ 油 ひじき しいたけ ツナ缶 醤油 砂糖 ごま うどん	528 18.8 17.1
9	火	麦茶 チーズ	カレーライス(押し麦入り) コーンと春雨のスープ きゅうりとオクラの和え物 バナナ	クッキー 牛乳 ★	米 おしむぎ 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 春雨 大根 さやいんげん コーン缶 コンソメ きゅうり オクラ 醤油 砂糖 削り節 バナナ 牛乳	525 20.1 15.9
10	水	豆乳 せんべい	スリットドッグロール 夏野菜スープ 鶏の唐揚げ風 ウインナー ツナサラダ 枝豆 メロン	鮭ゆかりおにぎり (発芽玄米入り) 麦茶 ★	パン 冬瓜 レタス トマト オクラ コンソメ 醤油 鶏肉 みりん 片栗粉 しょうが 油 ウインナー ケチャップ ツナ缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 マヨネーズ 食塩 米	533 23.9 18.4
11	木	牛乳 クラッカー	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト バナナ	プチパン 豆乳 ★	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 みりん あご出汁 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 砂糖 食塩 塩こうじ ヨーグルト バナナ プチパン 豆乳	521 22.5 17.8
12	金	豆乳 バナナ	ふりかけごはん 南瓜の味噌汁 いわしの甘辛煮 かんきつ 青梗菜とえのきの白出汁和え	おからマドレーヌ 牛乳 ★	米 ふりかけ 豆腐 南瓜 大根 玉葱 味噌 あご出汁 いわし しょうが 砂糖 醤油 みり ん 青梗菜 キャベツ えのき 白出汁めんつゆ かんきつ 蒸しパン粉 おから 卵 バター	515 21.0 17.3
13	土	麦茶 せんべい	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 野菜ジュース ★	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン トマト缶 油 ケチャップ コンソメ 片栗粉 わかめ コーン缶 かんきつ 食パン チーズ 野菜ジュース	520 14.8 13.3
16	火	豆乳 クラッカー	鮭の蒲焼き丼 夏野菜味噌汁 キャベツの煮浸し メロン	ももホットケーキ 牛乳 ★	米 あじ しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 油揚げ 南瓜 茄子 コーン缶 オクラ 味噌 あご出汁 しらす キャベツ 人参 さやいんげ ん みりん 削り節 ごま油 メロン 卵 もも缶	519 23.5 16.0
17	水	豆乳 せんべい	ゆかりごはん 五目清汁 かんきつ 松風焼き 粉ふき芋 きゅうりスティックマヨ添え	麩のラスク 牛乳 ★	米 ゆかり 豆腐 大根 人参 青梗菜 しめじ あご出汁 薄口醤油 食塩 鶏挽肉 しょうが 玉葱 しいたけ 青のり パン粉 味噌 醤油 ごま ジャガ芋 きゅうり マヨネーズ 麩バター	513 20.7 19.9

18	木	麦茶 クラッカー	スパゲティーナポリタン のむヨーグルト 大根と三つ葉のサラダ バナナ	★ くあじゅうしー (もち麦入り) 麦茶	スパゲティー ベーコン 玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 ツナ缶 切干大根 コーン缶 三つ葉 きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖 米 もち米 豚挽肉 切り昆布 なると	529 17.6 10.0
19	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん 麩とわかめの清汁 すいか 豚肉とパプリカの甘味噌炒め煮 キャベツののりじゃこサラダ	とうもろこし せんべい 牛乳	米 麩 人参 わかめ 葱 あご出汁 薄口醤油 食塩 豚肉 玉葱 ピーマン パプリカ しょう が 味噌 醤油 砂糖 甜面醬 油 じゃこ キャベツ 削り節 のり ごま油 とうもろこし	526 22.5 16.3
20	土	麦茶 せんべい	鶏井 じゃが芋の味噌汁 かんきつ	★ きな粉おはぎ 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 じゃが芋 わかめ 味噌 あご出汁 かんきつ もち米 きな粉 食塩 野菜ジュース	524 15.2 7.8
22	月	豆乳 クラッカー	ごま塩ごはん さつま味噌汁 かじきの照り焼き メロン 竹輪とオクラのマヨ炒め	★ お好み焼き 牛乳	米 ごま塩 油揚げ さつま芋 かぶ 小松菜 味噌 あご出汁 かじき 醤油 みりん しょう が 油 オクラ 竹輪 マヨネーズ 甜面醬 ごま油 小麦粉 卵 ベーコン キャベツ チーズ	531 23.4 20.6
23	火	牛乳 せんべい	夏野菜カレーライス(押し麦入り) レタスのスープ もやしのナムル かんきつ	★ 黒蒸しパン ヤクルト	米 押麦 豚肉 南瓜 玉葱 人参 茄子 油 カレールウ レタス さやいんげん しいたけ 春雨 鶏がらスープ 醤油 もやし なら 砂糖 ごま油 蒸しパン粉 レーズン 牛乳	500 18.7 10.0
24	水	豆乳 クラッカー	冷やしうどん じゃが芋とウインナーのバター煮 ヨーグルト バナナ	★ しらすわかめおにぎり (発芽玄米入り) 麦茶	うどん 油揚げ 干し椎茸 しめじ 砂糖 醤油 小松菜 人参 あご出汁 みりん ウインナー じゃが芋 バター バナナ 米 発芽玄米 しらす 炊き込みわかめ	522 18.2 13.8
25	木	麦茶 チーズ	ふりかけごはん 青梗菜の味噌汁 サバの梅煮 すいか ごぼうとひじきの金平	★ インドサモサ 牛乳	米 ふりかけ 青梗菜 かぶ さやえんどう 味噌 あご出汁 サバ 梅干し 醤油 砂糖 みりん さつま揚げ ごぼう 人参 ひじき ごま油 餃子の皮 じゃが芋 豚挽肉 カレー粉	502 22.0 19.3
26	金	のむヨーグルト せんべい	ごはん 千切り野菜の清汁 鶏肉の照り焼き メロン 豆腐と枝豆のみそマヨ和え	ドーナツ 豆乳	米 大根 水菜 人参 葱 薄口醤油 食塩 あご出汁 鶏肉 醤油 しょうが みりん 油 豆腐 コーン缶 枝豆 マヨネーズ 味噌 メロン ドーナツ 豆乳	524 22.6 17.6
27	土	麦茶 せんべい	そばろ井 具だくさん味噌汁 かんきつ	★ スイートトースト 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 さやいんげん じゃが芋 大根 人参 椎茸 わかめ 味噌 あご出汁 かんきつ 食パン マーガリン 砂糖 きな粉 野菜ジュース	532 17.2 15.0
29	月	牛乳 クラッカー	牛乳パン 冬瓜のスープ ポークビーンズ バナナ スティック野菜マヨ添え	★ 雑穀ごはん 麦茶	牛乳パン 冬瓜 小松菜 オクラ コンソメ 食塩 豚肉 ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 セロリ 大豆水煮 ミックスビーンズ トマト缶 ケチャップ 醤油 ソース マヨネーズ 大根	545 21.9 17.0
30	火	豆乳 ふかし芋	ごはん かぶの味噌汁 すずきの甘辛だれ かんきつ 茄子とピーマンの香味炒め煮	★ マシュマロおこし 牛乳	米 油揚げ かぶ わかめ あご出汁 味噌 すずき しょうが 醤油 片栗粉 油 みりん 砂糖 豚挽肉 茄子 ピーマン 葱 甜面醬 バター マシュマロ コーンフレーク 牛乳	541 21.7 19.4
31	水	牛乳 バナナ	かしわのすき焼き井 南瓜の味噌汁 いんげんと竹輪のゴマ和え すいか	お菓子 豆乳	米 鶏肉 葱 人参 椎茸 白滝 みりん 醤油 砂糖 油 豆腐 南瓜 大根 しめじ あご出汁 味噌 竹輪 さやいんげん きゅうり キャベツ ごま すいか おかし 豆乳	528 20.2 17.0
		今月の平均値	エネルギー 523kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 16.8g	

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して、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 パプリカ
ピーマン レタス
すいか メロン
鱈 鱈 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にぎり作りをします。

