

# かわまた認定こども園2024・7月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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
01月	たまごボーロ	ご飯、かれないのバター醤油焼き、白菜ときゅうりの昆布漬、大根と玉ねぎのみそ汁、バナナ	フライドポテト(たご焼き風)、番茶	489.1(419.9) 17.9(13.6) 14.3(11.8) 1.5(1.1)	米、○油、小麦粉	かれない、米みそ、バター、油揚げ、かつお節、○かつお節、いわし	バナナ、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、○あおのり	しょうゆ、○お好みソース、食塩
02火	せんべい	ご飯、大根と鶏肉の煮物、小松菜ともやしの磯和え、しめじと油揚げのみそ汁、オレンジ	焼きビーフン 野菜ジュース	506.6(414.6) 16.4(12.8) 11.9(11.7) 1.6(1.3)	米、○ビーフン、さといも、砂糖、○油、○ごま油	鶏もも肉、○ベーコン、米みそ(甘みそ)、生揚げ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	人参、こまつな、オレンジ、大根、もやし、○たまねぎ、しめじ、焼きのり、○ピーマン	かつお・昆布だし汁、酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、○コンソメ
03水	バナナチップ	親子丼、もやしのサラダ、豆腐とねぎのすまし汁、グレープフルーツ	フルーチェ クラッカー	510.9(450.4) 26.6(21.7) 14.7(16.3) 2.0(1.5)	米	○牛乳、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ、みつば	しょうゆ、みりん、ノンオイル和風ドレッシング、食塩
04木	せんべい	ご飯、チンジャオロース、マカロニツナサラダ、にらとしいたけの中華スープ、バナナ	スティックパン 牛乳	596.1(496.1) 18.1(15.4) 22.4(18.8) 1.8(1.3)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、はるさめ、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、ツナ油漬缶	バナナ、にら、玉ねぎ、たけのこ、きゅうり、人参、ピーマン、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、生姜	オイスターソース、しょうゆ、中華スープ、酒、みりん、食塩
05金	クッキー	★七タメニュー★ 七タそうめん、星型ハンバーグ、さつま芋サラダ、ジョア、パイナップル	カルピスゼリー ウエハース	541.1(455.2) 27.1(13.7) 14.2(12.6) 2.7(2.0)	さつまいも、干しとうめい、マヨネーズ(スプレッド)、切れてるチーズ、油、砂糖	○カルピス、卵、ハム、○ゼラチン	パイナップル、きゅうり、にんじん、○メロン、オクラ、○いちご、○もも缶、○みかん缶	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、白こしょう、食塩
06土	せんべい	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、えのきとねぎのみそ汁、バナナ	りんごジュース マリービスケット	482.6(386.9) 15.6(12.3) 8.1(6.1) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮
08月	ビスコ	ご飯、鮭のみそ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、まいたけとねぎのすまし汁、オレンジ	コーンフレーク 牛乳	456.2(429.0) 22.7(19.8) 8.2(10.8) 1.9(1.4)	米、○コーンフレーク、砂糖、はるさめ	○牛乳、さけ、ハム、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、まいたけ、乾燥わかめ、ねぎ	酢、しょうゆ、みりん、食塩
09火	いもけんぴ	わかめ御飯、炒り鶏、ツナサラダ、キャベツとふのみそ汁、グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	536.4(494.0) 20.2(15.9) 15.3(16.5) 1.3(1.0)	七分つき米、さといも、○油、焼ふ、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、レタス、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、きゅうり、ごぼう、しいたけ、◎いもけんぴ	しょうゆ、みりん
10水	せんべい	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、白菜と人参の中華スープ、バナナ	お麩スナック 野菜ジュース	592.7(468.6) 18.8(14.1) 17.8(12.9) 1.7(1.4)	米、○砂糖、○焼ふ、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○きな粉、○バター、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、レタス、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華スープ
11木	ビスケット	ご飯、豚肉のすき焼き風、大根サラダ、かぼちゃとねぎのみそ汁、パイナップル	フルーツヨーグルト ク ラッカー	521.0(414.3) 17.3(14.3) 15.5(12.7) 1.4(1.0)	米、砂糖、油	○ヨーグルト、豚肉、焼き豆腐、米みそ、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、○バナナ、はくさい、パイナップル、ねぎ、にんじん、○もも缶、○みかん缶、きゅうり、○パイン缶、しらたき	しょうゆ、みりん
12金	たまごボーロ	ご飯、鶏肉の照り焼き、小松菜とちくわの磯和え、玉ねぎとしめじのみそ汁、オレンジ	お好み焼き 番茶	486.1(387.6) 22.8(16.4) 14.2(10.2) 1.7(1.2)	米、○小麦粉、○油、○マヨネーズ(スプレッド)	鶏もも肉、ちくわ、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし、○かつお節	たまねぎ、こまつな、オレンジ、○キャベツ、にんじん、しめじ、焼きのり、○あおのり	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、○ウスターソース
13土	せんべい	ご飯、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ、大根とわかめのスープ、バナナ	源氏パイ ウエハース 幼児りんごジュース	579.6(502.2) 13.0(12.0) 21.4(18.3) 2.0(1.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、油		バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、乾燥わかめ	ハヤシルウ、コンソメ、白こしょう、食塩
16火	チーズ ウエハース	ハヤシルイス、サラダスパゲッティ、玉ねぎと人参のスープ、オレンジ	ヨーグルト クッキー	559.3(511.5) 16.5(31.1) 19.1(21.0) 2.1(1.7)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、油、◎切れてるチーズ	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	たまねぎ、にんじん、オレンジ、しめじ、きゅうり、コーン缶、レタス	ハヤシルウ、コンソメ、白こしょう、食塩、こしょう
17水	動物ビスケット	ご飯、ミートローフ、コールスローサラダ、大根とえのきのみそ汁、グレープフルーツ	バームクーヘン 牛乳	558.7(509.7) 22.9(19.4) 15.6(18.1) 1.1(0.8)	米、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、大根、えのきたけ、玉ねぎ、ミックスベジタブル、人参、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、食塩、白こしょう、ナツメグ
18木	揚げせんべい	★お誕生日会★ ロールパン(以)、食パン(未)、海老カツ、レタスのサラダ、マカロニスープ、メロン	いちごぱりん 牛乳	527.2(539.1) 16.4(15.2) 25.0(22.8) 1.7(1.4)	ロールパン、マカロニ、油、食パン	○牛乳	メロン、レタス、きゅうり、にんじん、にんじん、たまねぎ、こまつな、いちごジャム	中濃ソース、コンソメ
19金	クッキー	★夏祭りわくわくメニュー★ 焼きそば、フライドポテト、きゅうり漬、から揚げ、オレンジゼリー	塩せんべい 番茶	576.8(495.7) 16.0(12.5) 23.5(20.2) 2.7(2.0)	焼きそばめん、油	鶏もも、豚肉(ばら)	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、こしょう
20土	せんべい	二色丼、小松菜のなめ苺和え、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	プリン ウエハース	567.8(496.4) 26.9(23.3) 20.5(18.4) 1.5(1.3)	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ、ねぎ、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食塩
22月	ビスケット	ご飯、白身魚のフライ、マカロニサラダ、玉ねぎと人参のスープ、オレンジ	キャラメルふ 牛乳	572.5(463.5) 19.3(16.9) 21.9(17.9) 1.8(1.3)	米、マカロニ、○焼ふ、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、○砂糖、パン粉	○牛乳、かれない、魚肉ソーセージ、○バター、卵	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう
23火	せんべい	ご飯、豚肉のみそ炒め、のり酢和え、小松菜とえのきのすまし汁、バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	492.8(388.6) 17.8(13.7) 12.7(12.2) 1.2(1.0)	米、○油、油、砂糖、○黒砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、人参、赤ピーマン、えのき、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、食塩
24水	ビスコ	ご飯、五目納豆、きゅうりの昆布和え、大根と油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	アイスクリーム 野菜ジュース	556(528.9) 18.6(15.2) 14.3(16.1) 1.4(1.0)	米、砂糖、油	アイスクリーム、納豆、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、油揚げ、かつお節、いわし、挽きわり納豆、しらす干し	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、塩こんぶ	しょうゆ、食塩
25木	ウエハース チーズ	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、レタスとハムの酢の物、さつまいもとしめじのみそ汁、パイナップル	ココアプリン クラッカー	642(510.1) 18.4(30.6) 23.8(21.5) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、さつまいも、○砂糖、油、砂糖、ごま油、◎切れてるチーズ	○牛乳、○生クリーム、鶏もも肉、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	パイナップル、レタス、玉ねぎ、トマト缶詰、しめじ、人参、コーン缶、マッシュルーム缶、きゅうり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩
26金	いもけんぴ	鮭ご飯、肉豆腐、ナムル、卵とわかめのスープ、オレンジ	マカロニきな粉 番茶	506(439.4) 23.0(16.6) 14.0(14.4) 1.2(0.8)	七分つき米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩)、さけ、卵、○きな粉	ほうれん草、オレンジ、もやし、人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ、わかめ、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢、中華スープ、みりん、食塩、○食塩
27土	せんべい	ご飯、チキンカツ、フレンチレタス、玉ねぎと人参のスープ、バナナ	クッキー 牛乳	503(403.1) 18.1(14.6) 15.7(12.3) 1.5(1.2)	米、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう
29月	動物ビスケット	ご飯、はんぺんフライ、バンバンジー風サラダ、小松菜と人参のスープ、グレープフルーツ	鶏ごぼうおにぎり 番茶	552(451.0) 19.2(14.5) 16.4(16.3) - 2.3(1.7)	米、○米、油、○油、パン粉、小麦粉	鶏ささ身、○鶏ひき肉、卵、○バター	グレープフルーツ、レタス、こまつな、にんじん、きゅうり、○にんじん、○ごぼう、○グリーンピース	コンソメ、○しょうゆ、○食塩
30火	せんべい	豚丼、スパゲッティサラダ、玉ねぎとしめじのみそ汁、オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	566(452.3) 15.6(11.8) 15.6(11.8) 1.4(1.2)	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、オレンジ、はくさい、しらたき、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、レタス	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
31水	クッキー	ご飯、花ショウマイ、もやしの和え物、白菜とわかめの中華スープ、バナナ	アイスクリーム ウエハース	548(484) 19(15) 20(20) 0.7(0.7)	米、しゅうまいの皮、パン粉、ごま油、砂糖	○アイスクリーム、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、もやし、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩