

献立表



梅雨が明けると夏も本番となります。暑い日が続くと思われ、体はだるくなり『夏バテ』になってしまいます。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルを多く含む食材で夏を元気に過ごせるように食事で子どもたちをサポートしていきたいです。



2024年07月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	御飯(雑穀入り) エビカツ ひじきのねばねばサラダ コンソメスープ	520.4(493.4) 13.8(14.5) 10.4(13.8)	米、じゃがいも、油 片栗粉、マヨネーズ	牛乳、はんぺん かつお節	きゅうり、オクラ、キャベツ セロリー、こんぶ、ひじき にんじん、りりりこんぶ 刻み昆布、モロヘイヤ	しょうゆ、食塩 中濃ソース	牛乳	昆布おにぎり 麦茶	プール始め 音楽指導
02火	御飯 厚揚げの肉詰め 青菜のサラダ 味噌汁(たまねぎ・とうもろこし)	478.1(410.4) 20.0(17.6) 15.9(14.0)	米、砂糖、グラニュー糖 三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、卵 米みそ	こまつな、たまねぎ、とうもろこし にんじん、きゅうり、ねぎ しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん 和風だしの素、食塩	茹人参	手作りプリン 麦茶	
03水	御飯 肉じゃが トマトとセロリのサラダ 味噌汁(油揚げ豆腐)	633.9(545.4) 17.9(15.3) 31.6(25.6)	じゃがいも、米、片栗粉 マヨネーズ、三温糖 砂糖、油	木綿豆腐、鶏むね肉 卵、米みそ、鶏がらスープ 油揚げ、かつお節	たまねぎ、セロリー、にんじん レタス、しらたき、キャベツ トマト、きゅうり、ブルー あおのり	酢、しょうゆ みりん、食塩	ブルー	お好み焼き 麦茶	
04木	御飯 焼きビーフン ごぼうときゅうりのサラダ ワンタンスープ	604.1(527.3) 18.8(16.3) 26.1(23.2)	米、マヨネーズ、ビーフン 三温糖、油、ごま油、ごま じゃがいも	牛乳、ツナ油漬缶、きな粉	もやし、ごぼう、キャベツ きゅうり、ねぎ、にんじん 万能ねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素 ドライイースト、食塩	蒸しじゃがいも	あげパン 牛乳	
05金	麦御飯 オクラ入りハヤシ わかめサラダ ブルー	443.0(413.8) 12.9(13.4) 13.1(12.1)	米、押麦、油、三温糖	豆乳	たまねぎ、レタス、きゅうり にんじん、オクラ、トマトビュレ 乾燥わかめ、ブルー	ハヤシルウ、めんつゆ ケチャップ	豆乳	七夕そうめん 麦茶	
06土	ナポリタン すいか 麦茶	299.4(239.7) 9.5(7.6) 8.8(7.0)	オリーブ油	粉チーズ	たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ			
08月	御飯(雑穀入り) アジの南蛮漬け 刻み昆布煮 ソーセージスープ	500.1(422.2) 21.0(18.5) 10.7(9.8)	米、三温糖 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、あじ、油揚げ、大豆	たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン 黄ピーマン、人参、刻みこんぶ ねぎ、いちごジャム、りりりこんぶ	酢、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	クレープ 牛乳	
09火	御飯 おからハンバーグ シーザーサラダ トマトと卵のスープ	610.8(518.2) 22.6(20.2) 21.8(20.3)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖	牛乳、おから、卵 鶏ひき肉、粉チーズ ヨーグルト、油揚げ	レタス、トマト、まいたけ たまねぎ、えのきたけ、きゅうり にんじん、あさつき、ひじき 赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	
10水	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(じゃがいも・人参)	592.9(488.4) 20.3(18.8) 18.5(16.3)	米、じゃがいも、砂糖 三温糖、ごま、油	米みそ、豆乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ しらたき、もやし、にんじん ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢 みりん、和風だしの素	豆乳	焼きそば 麦茶	
11木	御飯 鶏肉と野菜のポン酢炒め 南瓜煮 モロヘイヤのスープ	475.2(411.2) 15.5(12.7) 11.1(8.9)	米、白玉粉、三温糖 片栗粉、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん モロヘイヤ、みかん缶 コーン、ブルー	食塩、しょうゆ	ブルー	フルーツ白玉 麦茶	
12金	麦御飯 マーボー 茄子 スパゲッティサラダ チンゲン菜のスープ	432.6(339.5) 14.1(11.3) 14.3(11.5)	米、マヨネーズ、押麦、 じゃがいも、三温糖、油	チーズ、米みそ ツナ、かつお節	たまねぎ、にんじん きゅうり、チンゲンサイ ピーマン、コーン缶、きゅうり	みりん、しょうゆ、食塩	きゅうり漬け	薄皮ポテトピザ 麦茶	園外保育(4歳児)
13土	冷やしたぬき バナナ 麦茶	269.6(228.0) 9.4(7.8) 2.7(2.2)	ゆでうどん	かまぼこ	バナナ、きゅうり	めんつゆ			
16火	冷やし中華 揚げ出し豆腐風 ベビーチーズ	629.3(581.1) 24.9(25.2) 20.1(20.6)	米、油、片栗粉	チーズ、卵、凍り豆腐、豆乳	きゅうり、だいこん	めんつゆ、しょうゆ	豆乳	焼きおにぎり 麦茶	
17水	御飯(雑穀入り) 鶏肉と南瓜のカレー炒め 冷しゃぶサラダ わかめスープ	421.3(356.9) 17.3(13.9) 12.9(10.2)	米、三温糖、ごま、油	鶏もも肉、米みそ	とうもろこし、たまねぎ かぼちゃ、にんじん、レタス きゅうり、にんにく、わかめ りりりこんぶ、ブルー、みず菜	しょうゆ、みりん カレー粉、食塩 和風だしの素	ブルー	とうもろこし 麦茶	
18木	麦御飯 豆腐のチャンブルー じゃが芋の甘辛 レタスのスープ	421.9(335.0) 11.1(9.0) 12.4(9.8)	じゃがいも、米、片栗粉 油、押麦、砂糖、ごま油	木綿豆腐、卵、カルピス	もやし、こまつな、みかん缶 レタス、にんじん	しょうゆ、酢 みりん、食塩	茹人参	カルピスゼリー 麦茶	避難訓練
19金	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(あおさのり・なめこ)	599.2(480.6) 22.9(19.2) 21.6(17.1)	米、油 砂糖、ごま油	牛乳、納豆、米みそ バター、鶏がらスープ	キャベツ、たけのこ、にんじん なめこ、オクラ、きゅうり、ねぎ モロヘイヤ、干しいたけ しょうが、あおさ	しょうゆ、めんつゆ ドライイースト、みりん オイスターソース、食塩	きゅうり漬け	手作りパン 牛乳	
20土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	273.4(210.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、あおのり	食塩			
22月	御飯 かじきのカレーフライ 中華スパゲッティサラダ 味噌汁(油揚げ・茄子)	622.4(534.0) 25.3(21.7) 24.1(20.3)	米、油、三温糖 ごま油、じゃがいも	牛乳、まかじき、卵、米みそ ツナ、油揚げ コンデンスミルク	キャベツ きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、食塩 カレー粉	蒸しじゃがいも	マーラーカオ 牛乳	
23火	御飯 チンジャオロース きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え マカロニスープ	561.9(483.3) 18.0(14.8) 16.3(13.1)	米、マヨネーズ、じゃがいも ごま油、すりごま、ごま	ちくわ、白みそ	きゅうり、もやし、ピーマン たけのこ、キャベツ、きゅうり トマト、たまねぎ、にんじん コーン缶、もやし、ブルー	かつおだし汁 しょうゆ、中華だしの素 食塩	ブルー	冷やし汁 麦茶	
24水	御飯 ボークピカタ コールスローサラダ オクラと春雨のスープ	600.7(489.0) 21.3(17.5) 28.7(23.2)	米、じゃがいも、はるさめ、油	牛乳、卵、バター、粉チーズ	キャベツ、レタス、オクラ にんじん、コーン缶、パセリ	ケチャップ、食塩	茹人参	じゃがドック 牛乳	
25木	御飯(雑穀入り) ユーリンチー 大根サラダ バナナ 味噌汁(トマト・卵)	561.5(486.0) 18.3(17.4) 20.0(17.2)	米、冰糖みつ、片栗粉 油、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、アイスクリーム 米みそ、卵、かつお節、豆乳	バナナ、レタス、だいこん にんじん、ねぎ、トマト しょうが、りりりこんぶ	しょうゆ、酢、食塩	豆乳	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会
26金	麦御飯 豚肉とズッキーニの炒め物 春雨サラダ 中華コンソメスープ	424.6(390.6) 9.0(10.2) 16.7(17.1)	米、はるさめ 片栗粉、押麦 三温糖、ごま油	牛乳、鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、きゅうり コーン缶、にんじん、あさつき	中華スープ しょうゆ、酢、食塩	牛乳	すいか 麦茶	お泊り保育(5歳児)
27土	おにぎり 味噌汁(玉葱・豆腐) バナナ	264.1(225.9) 6.5(5.5) 1.8(1.5)	米	木綿豆腐、米みそ	バナナ、たまねぎ、焼きのり				お泊り保育(5歳児)
29月	サラダうどん 天ぷら(なす・おくら) ベビーチーズ	577.0(499.5) 21.7(19.2) 19.0(16.3)	米、油、マヨネーズ、じゃがいも	チーズ、ツナ、ペにさけ	えだまめ、きゅうり、レタス オクラ	めんつゆ、食塩	蒸しじゃがいも	鮭枝豆おにぎり 麦茶	
30火	ロールパン 肉団子のトマト煮 コンソメスープ オニオンスープ	560.4(431.6) 25.7(20.0) 22.3(17.2)	片栗粉、三温糖、油	ヨーグルト	なす ホートマト缶詰、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、レタス きゅうり、しめじ、みかん缶 バナナ、トマトビュレ、しょうが もも缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	茹人参	フルーツヨーグルト 麦茶	
31水	ベーコンピラフ チーズサラダ バナナ	391.2(368.4) 7.2(9.1) 10.8(10.3)	米、マヨネーズ、油	豆乳	バナナ、レタス、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン	コンソメ、食塩、パセリ	豆乳	きゅうり漬け 麦茶	

※献立は都合により変更する場合があります。