



2024年 7月 お給食 献立表



鎌馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂肪/塩分 (1人当り)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			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	
月 1 29	豚豚コギ丼 チョコレート 明治北海道十勝ヨーグルト	613.3(628.4) 20.5(21.1) 19.2(19.5) 2.1(1.9)	米、○食パン、○砂糖、ごま油、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、○バター、すりごま、ごま、◎牛乳	たまねぎ、○みかん、キャベツ、にら、きゅうり、もやし、しめじ、にんじん、カットわかめ	塩バニラトースト みかん缶 牛乳
火 2 16	ご飯 油揚げのみそ汁 さばの塩焼き ひじきのマヨサラダ	563.5(532.1) 24.1(22.1) 19.2(19.4) 1.9(1.5)	米、○ぎょうざの皮、エッグケア	○牛乳、さば、ツナ水煮缶、○ピザ用チーズ、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、○バナナ、たまねぎ、○たまねぎ、○コーン缶、コーン缶、万能ねぎ、○ピーマン、ひじき、こんぶ(だし用)	ほりぼりピザ バナナ 牛乳
水 3 17	ミルクパン BLTスープ ポークチャップ さつま芋のサラダ	497.7(387.2) 17.8(14.1) 10.2(10.1) 2.7(1.9)	コッペパン、○米、さつまいも、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	豚肉(もも)、ベーコン、○さけ(塩)、◎牛乳	たまねぎ、○ブルー(乾)、グリーンアスパラガス、レタス、コーン缶、トマト、○しめじ、こんぶ(だし用)、○こんぶ(だし用)	鮭としめじのおにぎり ブルー 麦茶
木 4 金 19	ご飯 椎茸のすまし汁 鶏のオニオンジンジャー焼 しめじときゅうりのポン酢和え	500.2(461.6) 23.6(19.6) 13.5(14.4) 1.4(1.1)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○粉チーズ、花かつお、◎牛乳	○みかん、もやし、きゅうり、しめじ、しいたけ、ねぎ、○ほうれんそう、糸みつば、たまねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	ほうれん草のポテトボール みかん缶 牛乳
金 5 七夕	天の川そうめん じゃが芋の肉であんかけ パイナップル	486.2(446.8) 19.5(17.8) 8.1(10.7) 2.0(1.5)	ゆでそうめん、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵(厚焼き卵)、花かつお、淡色みそ、◎牛乳、○アガー	○バナナ、○ぶどう濃縮果汁、パイナップル、ミニトマト、オクラ、にんじん、○りんご(缶詰)、○もも缶、○みかん缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	フルーツスター 牛乳
土 6 20	コーンライス 野菜のカレースープ ブロッコリーとツナのマヨサラダ	603.1(579.3) 18.3(17.9) 23.9(23.7) 1.7(1.4)	米、○コッペパン、じゃがいも、○エッグケア、エッグケア	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、○卵、ベーコン、バター、すりごま、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、○バナナ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)	たまごサンド バナナ 牛乳
月 8 生命の日	ご飯 なめこのみそ汁 厚揚げの煮物 夏野菜のごまだれサラダ	456.6(497.8) 14.3(15.9) 8.2(12.9) 1.2(1.2)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、生揚げ、○調整豆乳、いわし(煮干し)、淡色みそ、◎牛乳	緑豆もやし、○オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、トマト、たまねぎ、ねぎ、なめこ、こんぶ(だし用)	ココア蒸しパン オレンジ 牛乳
火 9 23	クワッサン ほうれん草と人参スープ チキンのトマト焼き コールスローサラダ	534.6(513.9) 17.4(16.4) 22.6(21.0) 2.2(1.7)	クワッサン、○米、エッグケア、砂糖、油、○砂糖	鶏もも肉、○牛ひき肉、○ごま、◎牛乳	キャベツ、○ブルー(乾)、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、○ねぎ、こんぶ(だし用)	焼肉風おにぎり ブルー 麦茶
水 10 31	ご飯 白菜と豆腐のみそ汁 松風焼き 小松菜の磯和え	473.3(458.4) 20.6(18.9) 11.3(12.9) 1.6(1.3)	米、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、たいす水煮缶詰、淡色みそ、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	○とうもろこし、ごまつな、○オレンジ、緑豆もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ほしのり、こんぶ(だし用)	蒸しとうもろこし オレンジ 牛乳
木 11 25	味噌ラーメン オクラ入りポテトサラダ グレープフルーツ	467.4(462.3) 14.8(15.0) 15.8(17.4) 2.0(1.5)	焼きそばめん、じゃがいも、○焼ふ、○砂糖、エッグケア、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ、ツナ味付け、○バター、◎牛乳	グレープフルーツ、○バナナ、キャベツ、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんじん、オクラ、にら、こんぶ(だし用)	お蕎麦ラスク バナナ 牛乳
金 12 26	ご飯 えのきのみそ汁 鶏肉のパン粉焼き もやしの和え物	466.2(475.0) 21.1(19.8) 9.3(11.9) 1.7(1.5)	米、○コッペパン、○メープルシロップ、パン粉	○牛乳、鶏もも肉、花かつお、○バター、◎牛乳	緑豆もやし、○みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく	メープルサンド みかん缶 牛乳
土 13 27	三色丼 わかめのみそ汁 大根のさっぱりサラダ	521.6(500.5) 22.5(19.2) 14.0(15.7) 1.9(1.3)	米、○マカロニ、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、油揚げ、淡色みそ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	だいこん、ほうれんそう、○バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	マカロニココア バナナ 牛乳
木 18 BD	しろくまご飯 A B Cコンソメスープ チキンステーキ イタリアンサラダ	538.1(466.6) 18.7(15.4) 15.6(14.1) 1.6(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、マカロニ、なたね油、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、○卵、チーズ、○バター、○生クリーム、○牛乳、○かぼちゃの種(味付け)、◎牛乳	○りんご天然果汁、キャベツ、○オレンジ、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	かぼちゃのパウンドケーキ オレンジ りんごジュース
水 24 バイキング	ご飯 オニオンスープ 鮭のマヨネーズ焼き 照り焼きチキン グリーンサラダ ひじきの白和え	635.3(558.9) 33.4(26.0) 20.8(19.1) 2.3(1.8)	米、板こんにゃく、エッグケア、砂糖、クルトン、○砂糖、油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、さけ、木綿豆腐、ベーコン、すりごま、◎牛乳	○バナナ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、○マーメレードジャム、コーン缶、ひじき、こんぶ(だし用)	オレンジヨーグルト バナナ 牛乳
30 火	バターチキンカレー 水菜と人参のマスタードサラダ QBBチーズ	553.2(452.5) 22.5(18.4) 17.4(15.9) 2.2(1.5)	米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、チーズ、牛乳、○アガー、バター、◎牛乳	○りんご天然果汁、ホールトマト缶詰、○バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	りんごゼリー バナナ 牛乳

※予告なく献立が一割変更になることがあります、ご了承ください
 ※れんげ(完了期)・すみれ・たんぼほクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい

	月	火	水	木	金	土
たんぼほ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツクラッカー	ほしたべよ	リッツクラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツクラッカー	ハイハイ	リッツクラッカー	ほしたべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

園長印	栄養士印