令 和 6 年 7 月 献 立 表（幼児）

日	曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	材料名 赤 血や肉や骨になるもの	材料名 緑 体の調子を整えるもの	栄養価
1	月	26 金	昼食	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ パイン缶	米 さつまいも チーズ、砂糖 中華ドレッシング	みそ ハンバーグ ベーコン	ねぎ ブロッコリー、にんじん、コーン パイン缶	エネルギー 615KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 24.0g カルシウム 233mg 食塩相当量 2.3mg
			午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ（カスタード）	牛乳	
2	火	18 木	昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう みかんヨーグルト	米 砂糖、すりごま 砂糖 ヨーグルト、砂糖	豆腐 鶏肉、みそ さつま揚げ	あさつき ごぼう、にんじん みかん缶	エネルギー 508KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 25.5g カルシウム 221mg 食塩相当量 1.6mg
			午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	ソフトクレープ（黒蜜きな粉）	牛乳	
3	水	23 火	昼食	豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え バナナ	米	豚肉 みそ、油揚げ ハム、かつお節	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく なめこ いんげん、にんじん バナナ	エネルギー 488KCal たんぱく質 9.6g 脂 質 14.1g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.6mg
			午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き	麦茶 かつお節	青のり
4	木	19 金	昼食	ふりかけご飯(やさい) みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の旨煮 りんご缶	米 じゃがいも 砂糖	たまご、みそ 鮭 油揚げ	ふりかけやさい 切り干し大根、にんじん、いんげん りんご缶	エネルギー 619KCal たんぱく質 24.3g 脂 質 11.6 g カルシウム 233mg 食塩相当量 1.4mg
			午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳	
5	金	☆七夕給食☆	昼食	七夕寿司 すまし汁 星のハンバーグ カリフラワーのサラダ マスカットゼリー	米 そうめん フレンチドレッシング	たまご、ツナ なると 星のハンバーグ ベーコン	のり、人参、きゅうり 小松菜 カリフラワー、ブロッコリーにんじん マスカットゼリーの素	エネルギー 697KCal たんぱく質 20.7g 脂 質 30.3g カルシウム 222mg 食塩相当量 2.3mg
			午後おやつ	牛乳 クッキー	薄力粉、バター、砂糖	牛乳 たまご	
8	月	30 火	昼食	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりの和え物 みかん缶	米 砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐、みそ しらす干し	コーン、わかめ ねぎ、しょうが きゅうり、わかめ、にんじん みかん缶	エネルギー 525KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 18.5g カルシウム 256mg 食塩相当量 2.9mg
			午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(シュガー)	焼き麩、砂糖、バター	牛乳	
9	火	31 水	昼食	ロールパン(いちご＆マーガリン) 野菜スープ チキンカツ キャベツのツナサラダ フルーツカクテル缶	ロールパン、いちご＆マーガリン 和風ドレッシング	チキンカツ ツナ	たまねぎ、白菜、にんじん キャベツ、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 435KCal たんぱく質 18.3g 脂 質 13.5g カルシウム 55mg 食塩相当量 1.9mg
			午後おやつ	麦茶 やわらかおかきうすしお)	やわらかおかき（うすしお）	麦茶	
10	水	22 月	昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え 白桃缶	米 マーマレード、砂糖 すりごま、砂糖	みそ 鶏肉 鶏肉	もやし、えのき ほうれん草、にんじん 白桃缶	エネルギー 462KCal たんぱく質 21.5g 脂 質 8.4g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.6 mg
			午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳	
11	木	25 木	昼食	二色ご飯 みそ汁 かぼちゃのサラダ オレンジ	米、砂糖 焼き麩 マヨネーズ	鶏肉、卵 みそ ハム	グリンピース キャベツ かぼちゃ、きゅうり オレンジ	エネルギー 624KCal たんぱく質 22.8g 脂 質 18.8g カルシウム 78mg 食塩相当量 2.1mg
			午後おやつ	野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース
12	金	☆海の日給食☆	昼食	海の日カレー コロッケ 小松菜と竹輪の和え物 りんご缶	米、じゃがいも、油 油 砂糖	コロッケ ちくわ	玉葱、人参、しょうが、にんにく 小松菜、人参 りんご缶	エネルギー 522KCal たんぱく質 13.9g 脂 質 8.2g カルシウム 223mg 食塩相当量 1.7mg
			午後おやつ	飲むヨーグルト 海の日ゼリー		飲むヨーグルト	クールゼリーの素、カットゼリー（サイダー）、みかん缶
16	火		昼食	ミート焼きそば コンソメスープ 大根とツナのサラダ 黄桃缶	焼きそば麺、粉末ソース、砂糖 和風ドレッシング	豚肉 ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん わかめ、ねぎ だいこん、きゅうり、コーン 黄桃間	エネルギー 567KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.4g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.9mg
			午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳	
17	水	29 月	昼食	ご飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 洋なし缶	米 マヨネーズ	みそ メルルーサ さつま揚げ	かぶ、にんじん パセリ 小松菜、にんじん 洋なし缶	エネルギー 485KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 17.2g カルシウム 23mg 食塩相当量 1.9mg
			午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳	
24	水	☆お誕生日給食☆		ご飯 みそ汁 ヒレカツ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米 油 フレンチドレッシング、粉チーズ	みそ ヒレカツ ハム	だいこん、ねぎ ブロッコリー、にんじん ストロベリーゼリーの素	エネルギー 668kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 17.2g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.4g
			午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト	

※おやつ 7/15(月) アンパンマンビスケット
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。