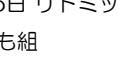


2024年

7月の予定献立表

旭保育園

にち曜日	乳児組 午前 おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1月	かし 牛乳	むぎごはん かれいのにつけ ひじきサラダ かきたまじる	かれい たまご カニかまぼこ	こめ むぎ	ひじき きゅうり にんじん コーンかん たまねぎ こまつな わかめ	♪アンビバホットケーキ ぎゅうにゅう	523(503) 24.7(23.0) 13.0(13.4) 1.9(1.8)	1日 3〜5才 身体測定
2火	かし 牛乳	ごはん おこのみやきふうたまごやき わかめのすのもの オレンジ	ぶたひきにく たまご	こめ あぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ あおのり わかめ きゅうり オレンジ	♪ハハロアかんてん せんべい ぎゅうにゅう	523(522) 18.5(18.5) 16.3(17.4) 1.5(1.4)	2日 2才 身体測定
3水	かし 牛乳	ホットパン とりにくのレモンふうみあげ ポテトサラダ みそしる☆	とりにく ハム あつあげ	あぶら じゃがいも ホットパン ごまあぶら	レモン きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし	♪さげとあおなのおにぎり コップ牛乳	582(548) 24.9(23.2) 23.1(23.0) 2.5(2.2)	3日 1才 身体測定
4木	かし 豆乳	ごはん ぶたにくのマーマレードやき マカロニソティ パナナ	ぶたにく	こめ あぶら マカロニ	たまねぎ マーマレードジャム もやし にんじん コーンかん スズキーニ パナナ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	561(533) 20.3(19.3) 18.9(17.9) 0.9(1.0)	4日 0才 身体測定
5金	かし 牛乳	ごはん とりにくのからあげ きりこんぶのいために あまのがわスープ	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら そうめん	にんじん きざみこんぶ つきこんにやく いんげん えのきだけ オレンジ	♪たまごドックサンド ぎゅうにゅう	598(566) 24.7(23.0) 22.4(21.7) 4.8(4.0)	5日 七夕集会
6土	かし 牛乳	やきうどん さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ	あぶら うどん さつまいも	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ わかめ	むしばん せんべい ぎゅうにゅう	430(428) 16.5(16.4) 11.3(12.0) 2.2(2.0)	 8日 フットサル うめ・さくら組
8月	かし 牛乳	ごはん かじきのかくに ほうれんそうのおひたし みそしる☆	かじき あぶらあげ	こめ	ほうれんそう にんじん きゃべつ なす たまねぎ えのきだけ	♪やさいポッキー ぎゅうにゅう	503(484) 24.5(22.8) 15.2(15.0) 2.2(2.0)	うめ・さくら組
9火	果物 牛乳	むぎごはん ぶたにくのほちみつしょうがやき ツナサラダ みそしる☆	ぶたにく ツナかん とうふ	こめ むぎ あぶら ごま はちみつ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん なす かぶ	♪パチチコアむしばん ぎゅうにゅう	615(570) 24.5(22.5) 24.2(23.3) 1.4(1.2)	 10日 さくら組クッキング
10水	かし 牛乳	カレーライス ヨーグルト オレンジ	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん オレンジ	せんべい クッキー ラムネ あんぱんまんジュース	335(363) 10.2(11.8) 10.1(11.1) 1.2(1.2)	 12日 リトミック うめ・さくら組
11木	かし 牛乳	しゃくばん ミートローフ ちゅうかふうすのもの パナナ	ぶたひきにく とうふ ハム たまご スキムミルク	ごまあぶら はるさめ しゃくばん	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき コーンかん きゅうり もやし パナナ	♪フライドポテト ぎゅうにゅう	589(559) 22.0(20.8) 22.6(21.9) 1.1(1.1)	 18日 誕生会 19日 幼児組 盆おどり
12金	かし 牛乳	むぎごはん さばのカレーふうみあげ かぼちゃのそぼろに とんじる(非常用)	さば とりひきにく	こめ むぎ あぶら	カレーこかん かぼちゃ グリンピース ※非常用豚汁缶(里手 ごぼう ねぎ 干しシイタケ 人参)	♪ミルククリームサンド コップ牛乳	603(565) 23.2(21.7) 22.4(20.8) 0.9(0.9)	 22日 リトミック もも組
13土	かし 牛乳	やきビーフン あぶらあげのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	あぶら ビーフン じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん ほししいだけ こまつな もやし わかめ	ハームクーヘン せんべい ぎゅうにゅう	431(432) 16.0(16.0) 12.1(13.5) 1.9(1.7)	 25日 リトミック もも組
16火	かし 牛乳	ごはん チキンナゲットふう もやしのごまマヨあえ オレンジ	とりひきにく とうふ スキムミルク ちくわ	こめ あぶら	ごぼう もやし きゅうり オクラ オレンジ	ハニラアイスクリーム ウエハース むぎちゃ	634(641) 20.6(19.8) 24.4(23.7) 1.1(1.1)	 18日 誕生会 19日 幼児組 盆おどり
17水	かし 牛乳	しゃくパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ パナナ	ゆでだいず ぶたにく ツナかん	あぶら しゃくパン じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトかん コーンかん パナナ	♪げんまいスティック せんべい コップ牛乳	534(509) 22.6(21.3) 16.0(15.7) 1.7(1.6)	 22日 リトミック もも組
18木	かし 豆乳	ふりかけごはん メンチかつ ブロッコリーとたまごのサラダ すいか	ぶたひきにく たまご スキムミルク	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ふりかけ きゃべつ ブロッコリー すいか	ロールケーキ ミルミル	640(624) 22.6(21.9) 24.1(23.6) 0.9(0.8)	 25日 リトミック もも組
19金	かし 牛乳	むぎごはん あつあげのにくまき かぼちゃサラダ とうがんじる☆	ぶたにく あつあげ ハム	こめ むぎ	にんじん きゅうり とうがん かぼちゃ たまねぎ なす	♪やきぶたおにぎり ぎゅうにゅう	641(595) 25.7(23.7) 22.9(21.3) 2.3(2.0)	 22日 リトミック もも組
20土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ぶたひきにく	あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん グリンピース わかめ えのきだけ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	422(424) 16.5(16.5) 11.0(12.1) 1.4(1.4)	 25日 リトミック もも組
22月	かし 牛乳	ごはん さけのバターに しらゆきサラダ すましじる☆	さけ とうふ とりささみ	こめ バター ごま あぶら はるさめ	にんにく しょうが トマトかん きゃべつ きゅうり にんじん わかめ えのきだけ	♪とうふドーナツ ぎゅうにゅう	596(567) 28.0(25.7) 17.8(18.1) 1.6(1.6)	 25日 リトミック もも組
23火	かし 牛乳	ごはん にこみハンバーグ じゃがみそにんじんグラッセ パナナ	ぶたひきにく とうふ ひきにく スキムミ たまご ハム とうふ	こめ じゃがいも あぶら ごま	にんじん たまねぎ あおのり パナナ	コーンフレーク ぎゅうにゅう	627(584) 20.7(19.8) 18.0(17.3) 2.0(1.8)	 25日 リトミック もも組
24水	果物 豆乳	しゃくばん なつやさいグラタン コールスローサラダ ブチダノン	とりにく スキムミルク ブチダノン	しゃくパン ごま あぶら マカロニ	かぼちゃ スズキーニ たまねぎ コーンかん にんじん きゃべつ きゅうり	♪いなりおにぎり コップぎゅうにゅう	599(569) 24.7(23.0) 14.9(15.1) 2.6(2.2)	 25日 リトミック もも組
25木	かし 牛乳	むぎごはん はっほうさい さつまいものてんぶら オレンジ	とりにく なると えび ホタテ	こめ むぎ あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこのみずにかん オレンジ	ジャム&マーガリン ぎゅうにゅう	576(547) 21.4(20.4) 14.3(15.3) 1.6(1.5)	 25日 リトミック もも組
26金	かし 牛乳	ビビンバどん あげぎょうざ とうもろこし みそしる☆	ぶたにく きょうざ たまご とうふ	こめ あぶら	もやし にんじん ほうれんそう わかめ たまねぎ とうもろこし	♪とうにゅうわらひもち ぎゅうにゅう	549(522) 23.1(21.7) 20.3(19.2) 2.3(2.0)	 25日 リトミック もも組
27土	かし 牛乳	やきそば じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ	♪すかわクリームはん せんべい ぎゅうにゅう	457(467) 17.9(17.7) 12.8(14.6) 2.2(2.3)	 25日 リトミック もも組
29月	かし 牛乳	ごはん ぶりのにつけ すましじる☆ とうがんとぶたにくのいりに	ぶり ぶたにく とうふ	こめ あぶら	しょうが にんじん えのきだけ みずな とうがん いんげん	♪ブルーソートケーキ ぎゅうにゅう	580(552) 27.3(25.1) 18.7(18.8) 2.2(1.9)	 25日 リトミック もも組
30火	かし 牛乳	ごはん こうやどうふフライ ひじきのいりに オレンジ	こうやどうふ こな チーズ たまご あぶらあげ	こめ あぶら	ひじき にんじん しらたき オレンジ パセリ グリンピース	♪そぼろおにぎり コップ牛乳	599(562) 22.4(21.1) 18.6(17.8) 1.6(1.5)	 25日 リトミック もも組
31水	かし 牛乳	ごはん はなシューマイ きりぼしだいこんのパンパンジー パナナ	ぶたひきにく ささみにく とうふ	しゅうまいかわこ ま こめ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん きゅうり パナナ	♪ピザトースト ぎゅうにゅう	628(590) 27.1(24.9) 21.3(20.5) 1.2(1.2)	 25日 リトミック もも組



パワー全開 朝ごはん

暑さをのいきるごはん

具たくさん汁ものはこどもに敬遠されがちですが
トマトの酸味でさっぱりと、やさいがたっぷり食べられます。
朝ごはんぬきではだるさ倍増、暑くて食欲がなくても
手軽に食べれる物で工夫をしてみましょう。



◇ミネストローネスーフ

ベーコン・・・5

(とりにくなどにかえても・・・)

たまねぎ・・・10

にんじん・・・5

セロリ・・・少々

きゃべつ・・・15

ピーマン・・・3

トマト・・・10

《つくりかた》
油でそれぞれを1cm角きりした、ベーコン、たまねぎ
にんじん、セロリ、きゃべつ、ピーマン、トマト、
じゃがいもの順に炒め、スープを加えて、野菜がやわら
かになったら、塩などで味を整える。
☆ご家庭にあるものや旬の野菜を使ってアレンジ
してくださいね。
☆パンなどをそえて・・・「いただきます」
☆スパゲティ、マカロニをスープにいれてもOK。



7月の3才以上児平均提供栄養量 ①は未満児：エネルギー553(532)・蛋白質21.9(20.8)・脂質17.8(17.8)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。