



2024ねん しゅんめいほいくえん

| 日<br>曜                 | 献立名  | 材料名（昼食・3時おやつ）                                  |   |   |  | 調味料                        | 昼食（乳児クラス）   | 栄養価 |
|------------------------|--|--|---|---|--|----------------------------|---|-----|
|                        |  | 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  | 3時おやつ  |                            |   |     |
| 1<br>29<br>(木)         | ご飯<br>豚肉のスタミナ焼<br>ゆで野菜<br>かき玉汁<br>果物         | 米、○ドッグパン、○砂糖、片栗粉、砂糖                            | ○牛乳、豚肉(もも)、卵、○生クリーム、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、○みかん缶、にんじん、にんにく                          | かつお・昆布だし汁、酒、食塩、しょうゆ                                | 牛乳<br>牛乳<br>クリームチーズサンド     | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂 質 17 g<br>食 塩 2 g     |     |
| 2<br>30<br>(金)         | 夏野菜カレー<br>しょうゆフレンチ                           | 米、○砂糖、米粉、なたね油、油、はちみつ                           | 豚肉(もも)、ちくわ、○ヨーグルト(加糖)                   | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、スッキーニ、こまつな、なす、黄ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが      | 鳥がらだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉                  | 牛乳<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 11.8 g<br>食 塩 1.9 g |     |
| 3<br>31<br>(土)         | カレーピラフ<br>マカロニサラダ<br>スープ<br>果物               | 米、○じゃがいも、マカロニ、○片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、○なたね油、なたね油、砂糖    | 豚肉(もも)、鶏もも肉                             | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、にんにく、○あおのり         | かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、カレー粉、○食塩                         | 麦茶<br>麦茶<br>じゃが芋のおやき       | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 13 g<br>脂 質 7.7 g<br>食 塩 1.4 g    |     |
| 19<br>(月)<br>28<br>(水) | ご飯<br>じゃんじゃん豆腐<br>ナムル<br>スープ                 | ○ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油、ごま油                 | ○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、○鶏もも肉                    | もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、○たまねぎ、きゅうり、いんげん、干しいたけ、しょうが、○カットわかめ、にんにく | かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○みりん、○食塩 | 牛乳<br>牛乳<br>冷やしうどん         | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 13.3 g<br>食 塩 2.6 g |     |
| 5<br>26<br>(月)         | ご飯<br>擬製豆腐<br>ひじきの煮物<br>みそ汁                  | 米、じゃがいも、砂糖、油、なたね油                              | 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳、油揚げ          | にんじん、ひじき、しいたけ、さやえんどう、カットわかめ                                   | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>パストリー          | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂 質 20.4 g<br>食 塩 2 g   |     |
| 6<br>20<br>(火)         | ご飯<br>魚の塩麹焼き<br>おかか和え<br>すまし汁                | 米、○小麦粉、○砂糖、○なたね油、米こうじ                          | ○牛乳、さけ、木綿豆腐、○きな粉、かつお節                   | オクラ、万能ねぎ、にんじん   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩                                  | 牛乳<br>牛乳<br>ちんすこう          | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 17.2 g<br>食 塩 0.9 g |     |
| 7<br>21<br>(水)         | ご飯<br>スタミナ麻婆豆腐<br>きゅうりの甘酢漬け<br>すまし汁 (21日：果物) | 米、砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油                              | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)            | きゅうり、ねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、○イナアガー、○ぶどう濃縮果汁                   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、パプリカ粉                          | 牛乳<br>牛乳<br>グレーゼリー<br>せんべい | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 14.5 g<br>食 塩 2 g   |     |
| 8<br>22<br>(木)         | ロールパン<br>魚のマリネソース<br>粉ふきいも<br>春雨スープ<br>果物    | ロールパン、○米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、片栗粉、米粉、砂糖、○砂糖、○なたね油   | ○牛乳、かじき、鶏もも肉                            | たまねぎ、にんじん、○にんじん、にら、ピーマン、○ひじき、干しいたけ                            | かつおだし汁、酢、○しょうゆ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、○酒、○みりん、○食塩           | 牛乳<br>牛乳<br>ひじきおにぎり        | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 18.9 g<br>食 塩 2.4 g |     |
| 9<br>23<br>(金)         | ご飯<br>魚ステーキ<br>ゆで野菜<br>みそ汁 (9日：果物)           | 米、○食パン、なたね油、片栗粉、砂糖、○なたね油                       | かじき、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳             | かぼちゃ、もやし、こまつな、○たまねぎ、にんじん、○マッシュルーム、たまねぎ、万能ねぎ、○ピーマン             | 煮干だし汁、○ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、パプリカ粉、こしょう                  | 牛乳<br>牛乳<br>ピザトースト         | エネルギー 451 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂 質 13.4 g<br>食 塩 2 g   |     |
| 10<br>24<br>(土)        | スパゲッティナポリタン<br>フレンチサラダ<br>スープ<br>果物          | スパゲティ、○米、なたね油、○砂糖                              | 豚肉(もも)、○米みそ(淡色辛みそ)                      | たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、コーン缶、きゅうり、いんげん                          | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、○みりん、しょうゆ               | 麦茶<br>麦茶<br>五平餅風           | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 7.7 g<br>食 塩 1.8 g  |     |
| 13<br>(火)              | チキンライス<br>ポテトフレンチ<br>わかめスープ                  | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、なたね油                          | ○牛乳、鶏ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)                    | たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ                        | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、食塩、酢、しょうゆ                        | 牛乳<br>牛乳<br>みそ蒸しパン         | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 16 g<br>脂 質 11.2 g<br>食 塩 2.7 g   |     |
| 14<br>(水)              | ご飯<br>じゃが芋とツナのうま煮<br>きゅうりのごま油あえ<br>みそ汁       | じゃがいも、米、○米、砂糖、なたね油、ごま油                         | ○牛乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○かつお節              | きゅうり、たまねぎ、にんじん、しらたき、万能ねぎ、切り干しだいこん、いんげん、○焼きのり                  | 煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、酒、○しょうゆ、しょうゆ、食塩                    | 牛乳<br>牛乳<br>のりおかかおにぎり      | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 7.8 g<br>食 塩 2.2 g  |     |
| 15<br>(木)              | ハヤシライス<br>海藻サラダ                              | 米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、米粉、○片栗粉、はるさめ、○なたね油、油、オリーブ油、○粉糖 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○調製豆乳                      | たまねぎ、にんじん、きゅうり、角かんでん、カットわかめ                                   | かつおだし汁、ケチャップ、お好み焼きソース、しょうゆ、酢、食塩、白こしょう              | 牛乳<br>牛乳<br>米粉ココアケーキ       | エネルギー 569 kcal<br>たんぱく質 15.5 g<br>脂 質 19.5 g<br>食 塩 1.5 g |     |
| 16<br>(金)<br>27<br>(火) | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>みそ汁             | 米、○焼きそばめん、なたね油、砂糖、○油                           | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)      | かぼちゃ、○キャベツ、なめこ、ねぎ、たまねぎ、○たまねぎ、○にんじん、○ピーマン、いんげん、○あおのり           | 煮干だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、みりん、酢、○食塩、食塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>焼きそば           | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 17.7 g<br>食 塩 2.2 g |     |
| 17<br>(土)              | きつねうどん<br>煮豆<br>果物                           | ゆでうどん、○米、砂糖                                    | 金時豆(乾)、油揚げ、○ツナ水煮缶                       | ねぎ、こまつな、○焼きのり   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、みりん                        | 麦茶<br>麦茶<br>和風ツナおにぎり       | エネルギー 427 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 6.9 g<br>食 塩 2.4 g  |     |

★1日(木)は誕生会です。  
 ★昼食の果物は「メロン・バナナ・スイカ・梨」などを予定しています。  
 ★乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。  
 ★行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。  
 ★出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。  
 ★給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。夏季期間中は写真展示になります。  
 ★乳児クラスのおやつのおにぎりは食べやすさを考慮して御飯の形状で提供します。