

令和6年7月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

幼児
574 /535
21.5/19.8

乳児
531/464
19.9/18.1

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(月)	ご飯 スープ(エリンギ、豆苗) 挽肉のみそ風味焼き(豚挽肉、白ごま、生姜、卵 パン粉、牛乳、みそ) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) オレンジ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	バターコーンライス(バター、コーン) スープ(小松菜、きくらげ) カジキのムニエル (カジキ、カレー粉、小麦粉、トマト、にんにく) 南瓜サラダ(南瓜、レーズン)エッグケア	レモンマフィン (小麦粉、卵 ベーキングパウダー バター、レモン汁)
2(火)	ツナサンド(ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) 豆乳スープ(南瓜、しめじ、豆乳) チーズサラダ(レタス、胡瓜、トマト、QBBチーズ 粉チーズ)フレンチ バナナ	舞茸の炊き込みご飯 (舞茸、人参、ごぼう 万能葱) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) みそ汁(ズッキーニ、人参) ささみの和風ピカタ (ささみ、小麦粉、卵、片栗粉、青のり) 切干大根と貝柱のサラダ (切干大根、貝柱、人参)和風	ゆかりご飯
3(水)	ご飯 みそ汁(油揚げ、人参) 鯖の竜田揚げ(鯖、生姜、片栗粉、揚げ油) 白菜の塩昆布和え(白菜、胡瓜、塩昆布) パイナップル	はちみつレモンゼリー (はちみつ、ゼラチン レモン汁) せんべい 牛乳	親子丼 (鶏肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸) 清汁(葱、かまぼこ) 厚揚げとチンゲン菜のさっと炒め煮 (厚揚げ、チンゲン菜、ごま油)	親子丼
4(木)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ 玉葱、もやし、鶏ガラ、にんにく、生姜、りんご 干し椎茸) たらもサラダ(じゃが芋、胡瓜、人参、甘塩たらこ) エッグケア りんご 牛乳	葱みそ焼きおにぎり (葱、みそ) 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋、絹さや) 鶏肉のにんにくバター醤油焼き (鶏肉、にんにく、バター) モロヘイヤともやしのお浸し (モロヘイヤ、もやし、人参)	ホイルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー)
5(金)	七タちらし寿司(ハム、人参、絹さや、干し椎茸 かんぴょう、桜でんぶ、卵、オクラ) 清汁(花魁、わかめ) 梅ドレッシングサラダ (キャベツ、しめじ、人参、梅干し) グレープフルーツ	さくべい風ドーナツ (小麦粉、白玉粉、卵 ベーキングパウダー バター、きな粉、揚げ油) 牛乳	塩そうめん(そうめん、鶏肉、にんにく 万能葱、ごま油) かぶの浅漬け (かぶ、かぶの葉、胡瓜、生姜)	塩そうめん
6(土)	カオマンガイ風(鶏肉、にんにく、生姜、葱、みそ オイスターソース、レモン汁、ごま油) カレースープ(玉葱、人参、カレー粉、牛乳) オクラサラダ(オクラ、水菜、トマト、ひじき)和風 バナナ	じゃこトースト (食パン、じゃこ、青のり エッグケア) 牛乳	7(日) だし丼(胡瓜、オクラ、めかぶ、しらす 挽き割り納豆、大葉、鰹節) みそ汁(葱、なめこ) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、白ごま)	せんべい
8(月)	ご飯 みそ汁(小松菜、わかめ) 豚肉の生姜焼き (豚ロース肉、生姜、玉葱、白ワイン) 切干大根の煮物 (切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ) りんご	いももち (じゃが芋、片栗粉) 牛乳	キャロットご飯(人参) スープ(コーン、貝柱) 鶏肉のチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、ケチャップ) ブロッコリーの洋風炒め(ブロッコリー)	キャロットご飯
9(火)	冷やしたぬきうどん (うどん、ささみ、葱、人参、胡瓜、揚げ玉) さつま芋の甘煮(さつま芋) オレンジ 牛乳	海老ピラフ (海老、人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ バター、オリーブ油) 麦茶	ご飯 もずくスープ(もずく、えのき、葱) 豚肉の南蛮焼き (豚ロース肉、にんにく、葱) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、油揚げ)	豚肉の 南蛮焼き丼 (豚ロース肉 にんにく、葱)
10(水)	三色丼(鶏挽肉、卵、ほうれん草) スープ(豆腐、葱) 和風サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、ちくわ) メロン	アーモンドケーキ (小麦粉、バター、卵 アーモンドプードル アーモンドスライス ベーキングパウダー) 牛乳	茶飯 みそ汁(ちくわ、茄子) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) 人参しりしり(人参、いんげん、白ごま)	ごま塩おにぎり (黒ごま)
11(木)	ミルクパン スープ(トマト、茄子、人参) カレイのパン粉焼き (カレイ、卵、小麦粉、パン粉、中濃ソース) アスパラサラダ(レタス、アスパラ、胡瓜、赤パプリカ) エッグケア グレープフルーツ	なめ茸おにぎり (なめ茸、たくあん) 牛乳	パエリア風ご飯(海老、ウインナー、玉葱 ピーマン、コーン、カレー粉、ケチャップ) スープ(アスパラ、しめじ) ピクルス(大根、人参)	パエリア風ご飯
12(金)	ご飯 みそ汁(油揚げ、れんこん) 野菜のオイスター炒め (鶏肉、チンゲン菜、もやし、人参、玉葱、ニラ、生姜 オイスターソース、片栗粉) 三色ナムル(ほうれん草、コーン、人参、ごま油) バナナ	チーズケーキ (クリームチーズ、牛乳 生クリーム、ヨーグルト ゼラチン、クラッカー バター) 牛乳	サンマー麺(生中華麺、豚肉、葱 チンゲン菜、人参、もやし、片栗粉) ミモザサラダ (レタス、胡瓜、卵)エッグケア	サンマー麺
13(土)	ビーンズライス(豚挽肉、玉葱、にんにく、人参 レタス、ミックスビーンズ、ケチャップ) スープ(コーン、ズッキーニ) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	さつま芋春巻き (さつま芋、牛乳、バター 卵、春巻きの皮 小麦粉、揚げ油) 牛乳	14(日) ベベロンチーノ風ライス (ブロッコリー、マッシュルーム、ベーコン、にんにく、ドライパセリ) スープ(アスパラ、コーン) エッグケアサラダ(レタス、トマト、黄パプリカ)エッグケア 15(月) ポテサラサンド (ロールパン、じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、エッグケア) スープ(玉葱、卵) レーズンサラダ(キャベツ、人参、レーズン)フレンチ	せんべい
16(火)	夏野菜カレーライス(豚肉、玉葱、人参、茄子 赤パプリカ、ズッキーニ、にんにく、生姜、ケチャップ カレールウ、小麦粉、バター、ローリエ) 福神漬 ひじきサラダ(キャベツ、胡瓜、ひじき)和風 グレープフルーツ 牛乳	フォー麺 (鶏肉、水菜、人参 黄パプリカ、フォー) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(えのき、わかめ) ツナコロッケ(ツナ、じゃが芋、卵 小麦粉、パン粉、揚げ油、中濃ソース) かぶと海老のマリネ (かぶ、かぶの葉、海老)フレンチ	塩昆布ご飯

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(水)	とうもろこしご飯(とうもろこし) みそ汁(卵、玉葱) 鶏肉のすき焼き風(鶏肉、人参、玉葱、ほうれん草 椎茸、白滝、焼き豆腐) ツナサラダ(レタス、人参、胡瓜、ツナ)エッグケア バナナ	ごまトースト (食パン、白ごま、黒ごま バター) 牛乳	チンジャオロース丼 (豚肉、ピーマン、赤パプリカ、もやし 黄パプリカ、オイスターソース、片栗粉) スープ(じゃが芋、人参) ブロッコリーの中華風サラダ (ブロッコリー、葱、ごま油)	チンジャオロース 丼
18(木)	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、玉葱、キャベツ、人参 もやし、ニラ、焼きそばソース、中濃ソース) きのこのホットサラダ (じゃが芋、しめじ、エリンギ、にんにく) オレンジ 牛乳	中華赤飯 (もち米、焼豚、葱、筍 干し椎茸、にんにく、生姜 ごま油) 麦茶	ご飯 みそ汁(豆腐、キャベツ) 鶏肉の照焼き(鶏肉、片栗粉) チンゲン菜のたらこ炒め (チンゲン菜、もやし、甘塩たらこ)	ココアケーキ (小麦粉、卵 バター、牛乳 ココア ベーキングパウダー)
19(金)	ご飯 スープ(春雨、きくらげ) 鮭のバター醤油焼き(鮭、バター) コールスロー(キャベツ、豆苗、人参)フレンチ りんご	ヨーグルト せんべい 牛乳	鶏肉とチンゲン菜のスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、チンゲン菜、玉葱) ジャーマンポテト (じゃが芋、玉葱、ベーコン、にんにく)	鶏肉とチンゲン菜の スパゲティー
20(土)	焼豚チャーハン(焼豚、葱、赤パプリカ、にんにく 生姜、ごま油) スープ(コーン、玉葱) グリーンサラダ(レタス、ブロッコリー、アスパラ)和風 バナナ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	21(日) ナポリタン(スパゲティー、ベーコン 玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ バター、にんにく、ウスターソース) じゃが芋のチーズサラダ (じゃが芋、QBBチーズ)エッグケア	せんべい
22(月)	ふりかけご飯(鰹節、桜海老、じゃこ、青のり) みそ汁(舞茸、豆苗) ほうれん草の卵焼き(卵、ほうれん草、人参) めかぶサラダ(大根、めかぶ、胡瓜、人参) バナナ	そうめん (そうめん、ささみ、人参 トマト、干し椎茸) 牛乳	ご飯 スープ(大根、きくらげ) 鶏肉の治部煮風(れんこん、鶏肉、椎茸 人参、生姜、片栗粉) 白和え (ほうれん草、しめじ、人参、豆腐、白ごま)	メープルチーズ トースト (パン スライスチーズ メープルシロップ)
23(火)	ご飯 和風スープ(冬瓜、えのき) カジキの葱塩だれがけ (カジキ、葱、ごま油、レモン汁) 白菜のごま酢和え(白菜、もやし、人参、白ごま) グレープフルーツ	サマーフルーツポンチ (すいか、みかん、パイナップル 黄桃、バナナ、寒天 グラニュー糖 オレンジジュース) 牛乳	あんかけラーメン (生中華麺、海老、貝柱、キャベツ 玉葱、椎茸、片栗粉) 五目豆 (水煮大豆、人参、ひじき、椎茸、筍)	あんかけ ラーメン
24(水)	チキンピラフ (鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、バター) スープ(コーン、小松菜) 切干大根のバリバリサラダ (切干大根、人参、胡瓜、みそ)エッグケア オレンジ	バナナブラウニー (小麦粉、ココア、卵、牛乳 ベーキングパウダー バナナ、バニラエッセンス) 牛乳	桜でんぶの三色丼 (豚挽肉、ほうれん草、桜でんぶ) 和風スープ(切干大根、人参) 白菜サラダ(白菜、ツナ、コーン)和風	桜でんぶの 三色丼
25(木)	ごまパン スープ(じゃが芋、アスパラ) ポークケチャップ(豚肉、玉葱、しめじ、ピーマン ホールトマト、ケチャップ、中濃ソース、バター) ブロッコリーサラダ(キャベツ、ブロッコリー、人参) フレンチ りんご	ナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱 にんにく、生姜、片栗粉 揚げ油) 牛乳	レタスチャーハン (ウインナー、レタス、葱、にんにく 生姜、ごま油) スープ(もやし、ニラ) 中華風春雨サラダ(春雨、人参、胡瓜)	レタス チャーハン
26(金)	水菜とベーコンのスパゲティー (スパゲティー、水菜、ベーコン、玉葱、にんにく レモン汁、オリーブ油) スイートポテトサラダ (さつま芋、胡瓜、人参、レーズン)フレンチ バナナ 牛乳	深川めし (あさり、人参、万能葱 生姜) 麦茶	ご飯 みそ汁(豆腐、万能葱) 鱈のもみじ焼き(鱈、人参、エッグケア) ゆかり和え(胡瓜、もやし、ゆかり)	メロンパン風 トースト (食パン、バター 小麦粉、卵 グラニュー糖)
27(土)	ちゃんぽん風うどん(うどん、鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、かまぼこ、もやし、牛乳) 粉ふき芋(じゃが芋) バナナ 牛乳	ひじきご飯 (ひじき、油揚げ、人参) 麦茶	28(日) 豆腐のドライカレー(木綿豆腐、豚挽肉 れんこん、玉葱、カレールウ) スープ(カリフラワー、赤パプリカ) 茄子のケチャップチーズ焼き (茄子、とろけるチーズ、ケチャップ)	せんべい
29(月)	食パン スープ(クリームコーン、椎茸) 茄子のミートグラタン(マカロニ、豚挽肉、茄子、玉葱 人参、にんにく、ケチャップ、トマトピューレ、牛乳 小麦粉、バター、粉チーズ) レタスサラダ(レタス、胡瓜、カリフラワー、人参)フレンチ オレンジ	どんどろけめし (木綿豆腐、ごぼう、人参 油揚げ、葱) 牛乳	ご飯 トマトスープ(トマト、貝柱) 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) 彩りサラダ (キャベツ、赤パプリカ、コーン)エッグケア	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー きな粉)
30(火)	焼き鳥丼(鶏肉、生姜、キャベツ、片栗粉、刻みのり) みそ汁(厚揚げ、小松菜) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) りんご	南瓜マフィン (南瓜、小麦粉、卵、バター 牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	焼きうどん(生うどん、豚肉、もやし 玉葱、ニラ、エリンギ、鰹節、青のり) 大根の煮物(大根、人参、椎茸)	焼きうどん
31(水)	ご飯 清汁(かまぼこ、豆苗) 鱈の西京焼き風(鱈、みそ) 大豆とひじきのサラダ (レタス、ひじき、コーン、水煮大豆、ごま油)和風 バナナ	和風スパゲティー (スパゲティー、鶏肉 キャベツ、葱、玉葱 鰹節) 牛乳	ビビンバご飯(豚挽肉、卵、人参 ほうれん草、もやし、ごま油) スープ(いんげん、玉葱) 白菜ナムル(白菜、白ごま)	ビビンバご飯