

令和6年7月予定献立表

竜王西保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	月	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉 鶏肉	玉葱 大根 ミックスベジタブル	ビスケット	富士山開き 
		Big富士山バーグ ひじきとじゃが芋の煮物 豆腐と麸とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)		ひじき 大豆 さつまいも ちくわ 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	人参 いんげん 椎茸 ねぎ オレンジ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 砂糖 麸	
		PMおやつ トあげほの蒸しパン 牛乳		卵 牛乳	人参	ホットケーキ粉	
2	火	クッキー 麦茶	ごはん	鯖 味噌	生姜	クッキー	ビーフンが日本で 食べられるよ うになったの は、1950年く らいからです。
		鯖のごまみそ焼き ビーフン炒め さつまいもの味噌汁 果物(バナナ)		味噌 煮干し	もやし 人参 ビーマン 椎茸 小松菜 ねぎ バナナ	小麦粉 ごま 砂糖 ビーフン ごま油 さつまい	
		PMおやつ せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
3	水	ウェハース 麦茶	麺	豚肉 大豆	玉葱 セロリ トマト 茄子 にんにく	ウェハース	Cooking
		茄子のスパゲティミートソース スティックサラダ カクテルゼリー入りフルーツポンチ			スバゲティ 油 オリーブ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖		
		PMおやつ ト甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま	
4	木	豚肉の生姜焼き	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 りんご 生姜	砂糖	かみかみ メニュー
		大豆サラダ 大根と茄子の味噌汁 果物(パイナップル)		大豆 ハム 味噌 煮干し	カリフラワー 人参 胡瓜 茄子 大根 人参 小松菜 パイナップル	ノンエッグマヨネーズ	
		PMおやつ トごまとチーズのスティックケーキ 牛乳		卵 牛乳 チーズ		ホットケーキ粉 ごま 砂糖	
5	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉 チーズ	玉葱 にんにく パセリ	ビスケット	セタメニュー 
		星のコロッケ マカロニトマト煮 ソーメン汁 果物(バナナ)		鶏肉 鯉節	えのき おくら ねぎ バナナ	コロッケ 油 マカロニ 油 ソーメン	
		PMおやつ トタザリー				ザリー	
6	土	ビスケット 麦茶	ごはん	ハンバーグ オムレツ		ビスケット	
		ハンバーグ オムレツ 洋風野菜サラダ 果物(バナナ)			人参 ブロッコリー カリフラワー バナナ	ノンエッグマヨネーズ	
		PMおやつ ザリー				ザリー	
8	月	せんべい 麦茶	ごはん	チーズサンドはんぺん		せんべい	はんぺんは、駿 河国(静岡県) の料理人 半平 はんぺんが考案 したからとされ ています。
		大根のべっこう煮 南瓜と鶏肉の味噌汁 果物(オレンジ)		豚肉 鶏肉 味噌 煮干し	大根 ごぼう 人参 いんげん 南瓜 小松菜 ねぎ 生姜 オレンジ	油 油 砂糖	
		PMおやつ ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
9	火	ウェハース 麦茶	ごはん	鶏肉のスタミナソース	りんご 生姜 にんにく	ウェハース	すいかの種はた んばく質と脂肪 分で構成され、 海外には炒って 食べる国もあり ます。
		ナポリタン 玉葱とコーンのスープ 果物(すいか)		ハム	ピーマン 人参 玉葱 玉葱 コーン 人参 小松菜 スイカ	砂糖 スパゲティ オリーブ油	
		PMおやつ ト塩マヨポテト 牛乳		飲:牛乳		じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 油	
10	水	ビスケット 麦茶	ごはん	カレー	玉葱 人参 いんげん	ビスケット	納豆の日 
		蒸し魚のあんかけ 肉味噌納豆 茄子と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)		納豆 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 生姜 にんにく あさつき 茄子 玉葱 バナナ	片栗粉 油 ごま油 砂糖 油	
		PMおやつ トコーヤスナック 牛乳		飲:牛乳		片栗粉 砂糖 ごま 油	
11	木	せんべい 麦茶	ごはん	とつもちの大豆	昆布 ちくわ さつまいも	せんべい	とつもちとは 江戸時代にボル トガル人が日本 へ持ち込んだの がはじまりで す。
		昆布とちくわの煮物 五目味噌汁 果物(黄桃缶)		油揚げ 味噌 煮干し	人参 椎茸 大根 白菜 人参 ねぎ 黄桃	小麦粉 油 さつまい	
		PMおやつ トチーズクッキー 牛乳		チーズ 牛乳		小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	
12	金	クッキー 麦茶	ごはん	豚肉	玉葱 人参 ブロッコリー	クッキー	日本には様々な シチュー料理が 外国から伝わっ てきました。
		ホークシチュー ツナとピーマン卵焼き キャベツのサラダ 果物(バナナ)		卵 ツナ	玉葱 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン バナナ	油 ホワイトルー じゃが芋 砂糖 オリーブ油 ごま 片栗粉	
		PMおやつ ヨーグルト					
13	土	お菓子 麦茶	ごはん	肉団子		お菓子	
		春巻き 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)			キャベツ 人参 もやし バナナ	春巻き 油 油	
		PMおやつ お菓子 麦茶				お菓子	
16	火	ビスケット 麦茶	ごはん	大豆ミート	玉葱 にんにく 生姜 グリンピース 人参 コーン レーズン	ビスケット	ドライカレーは、 野菜と肉を 細かく刻み、カ レー粉やスパイス を用いて炒め たものです。
		大豆ミートドライカレー 皮ごとさつまスティック フルーツ入りマスカットゼリー			みかん 黄桃 パイン りんご	米 油 さつまい 片栗粉 油 ゼリーの素	
		PMおやつ トじゃかじゃかパン 牛乳		飲:牛乳		パン 砂糖 ココア	
17	水	クッキー 麦茶	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 グリンピース にんにく 生姜	クッキー	麻婆ポテトは、 麻婆豆腐のあん に、揚げたじゃ が芋をからめた 料理です。
		麻婆ポテト ごぼうの和え物 キャベツと春雨の中華スープ 果物(バナナ)		ツナ	ごぼう 人参 コーン キャベツ 人参 ねぎ バナナ	じゃが芋 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 春雨	
		PMおやつ トきな粉プリン		きな粉 寒天 牛乳 生クリーム		砂糖	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
18	木	茄子バーグ	ごはん	豚肉 鶏肉 豆乳	茄子 玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	茄子が苦手な子どもたちが多いですが、茄子バーグは茄子嫌いで食べられません。	
		ほうれん草の胡麻和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖		
		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ			
		果物(オレンジ)		飲:牛乳	オレンジ			
PM	おやつ	ゆでもろこし 牛乳			とうもろこし			
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー		
19	金	ねぎ味噌おにぎり	ごはん	鰹節 味噌	ねぎ	米 ごま油 砂糖	今月の郷土料理 群馬県	
		フリフライ		フリフライ		油		
		おくらサラダ			おくら 大根 人参 胡瓜	ドレッシング ごま		
		こねし汁		豚肉 味噌 煮干し	こんにゃく ねぎ 椎茸 ごぼう 人参			
PM	おやつ	果物(バナナ)			バナナ			
AM	おやつ	プリン				チチヤスプリン		
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい		
20	土	南瓜挽肉サンドフライ アンサンブルエッグ	ごはん	南瓜挽肉サンドフライ アンサンブルエッグ		油		
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物(バナナ)			バナナ			
		プリン				チチヤスプリン		
PM	おやつ	プリン						
AM	おやつ	ビスケット 麦茶						
22	月	照り照りつくね焼き	ごはん	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	玉葱 生姜	ノンエッグマヨネーズ パン粉 片栗粉 砂糖	「つくね」とは、材料をこねて丸めるという意味の「つくねる」という言葉が元になっています。	
		切り干し大根の胡麻和え			切り干し大根 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖		
		じゃがいもの味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋		
		果物(オレンジ)		飲:牛乳	オレンジ			
PM	おやつ	青のりチップス 牛乳			飲:牛乳 青のり	餃子の皮 油		
AM	おやつ	プリン				チチヤスプリン		
23	火	白身魚の梅味噌焼き	ごはん	カレイ 味噌	梅	砂糖	梅に含まれるクエン酸は、すっぱさを作る成分です。クエン酸のすっぱさには、虫歯予防や殺菌効果が期待できます。	
		磯ドレ和え		のり	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大根	ごま 砂糖 片栗粉 ごま油		
		ほうれん草すまし汁		わかめ 鰹節	ほうれん草 白菜 人参 えのき			
		果物(みかん缶)		飲:牛乳 大豆 チーズ 卵	みかん缶			
PM	おやつ	ト大豆マフィン 牛乳				小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖		
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい		
24	水	手作りチキンナゲット	ごはん	鶏肉 豆腐		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油	食育の日 Book de Lunch	
		ピーマンの塩昆布和え		昆布	ピーマン もやし キャベツ ピーマン			
		ゆでもろこし 果物(バナナ)			とうもろこし バナナ			
		ジョア(未満児:味噌汁)		ジョア(油揚げ 味噌 煮干し)	(玉葱 人参 小松菜)			
PM	おやつ	ト麩のカレーラスク 牛乳			飲:牛乳	麩 油 砂糖		
AM	おやつ	ウェハース 麦茶				せんべい		
25	木	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし	中華麺 ごま油 砂糖	冷やし中華 始めました	
		大豆と根菜のかりかり揚げ		大豆 青のり	ごぼう れんこん	片栗粉 油		
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん バイロ 黄桃 レーズン バナナ りんご			
		トマーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 生クリーム		小麦粉 油 砂糖 ベーキングパウダー ごま		
PM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい		
26	金	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米 米 ごま		
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油		
		彩りサラダ			キャベツ フロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	砂糖 オリーブ油 片栗粉		
		豆腐と油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ねぎ			
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 野菜ジュース			生クリーム	黄桃	お米de国産桃のタルト	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
27	土	焼肉カルビ風メンチカツ 焼き餃子	ごはん	焼肉カルビ風メンチカツ		油 餃子		
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油		
		果物(バナナ)			バナナ			
		ゼリー				ゼリー		
PM	おやつ	ゼリー						
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
29	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース にんにく	米 油 じゃが芋 ルー	ハヤシライスは子どもたちが大好きなメニューです。	
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 胡瓜 人参 レーズン	オリーブ油 砂糖 片栗粉		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん バイロ 黄桃 レーズン バナナ	砂糖		
		トおからドーナツ 牛乳		牛乳 おから 卵		小麦粉 ベーキングパウダー バター 油 砂糖		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
30	火	キッシュ	ごはん	卵 ツナ チーズ 生クリーム ハム	トマト ほうれん草 人参	じゃが芋	ズッキーニは見た目が胡瓜に似ていますが、南瓜の仲間です。	
		ズッキーニと茄子の味噌炒め		味噌	ズッキーニ 茄子 人参	ごま油 砂糖		
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン			
		果物(オレンジ)		飲:牛乳 きな粉 卵	オレンジ			
PM	おやつ	きな粉ボーロ 牛乳			飲:牛乳 きな粉 卵	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま		
AM	おやつ	ヨーグルト						
31	水	ジャンバラヤおにぎり	ごはん	鶏肉 ウインナー	玉葱 セロリ ピーマン トマト にんにく	米 油	世界の料理 アメリカ	
		カリフラワー人参サラダ			カリフラワー フロッコリー 人参 パセリ	砂糖 オリーブ油		
		さつま芋とコーンのスープ			コーン 小松菜	さつま芋		
		果物(パイロ)		飲:牛乳	パイロ			
PM	おやつ	トちんすこう 牛乳			飲:牛乳	小麦粉 油 砂糖		

☺ フレンスメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

食材の都合で内容が変更になる場合があります。

<今月の給与栄養量>

☆以上児☆ エネルギー: 586Kcal

たんぱく質: 20.5g

脂質: 20.8g

塩分: 1.8g

☆未満児☆ エネルギー: 475Kcal

たんぱく質: 16.2g

脂質: 17.3g

塩分: 1.5g