



7月の献立表

2024年7月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 月	きなこおかし 麦茶	カラフルもずく丼 ウインナーソテー ももゼリー 味噌汁(大根・大根の葉)	米、もずく、玉葱、人参、ピーマン、生姜、コーン、鶏豚ミンチ、醤油、みりん、砂糖、酒、片栗粉、ウインナー、小松菜、玉葱、人参、サラダ油、塩、ももゼリーの素、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	ココロコ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 583kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.1g カルシウム 264mg
2 火	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 厚揚げの五目炒め マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ・えのき)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、キャベツ、えのき、塩、醤油	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー 547kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.8g カルシウム 164mg
3 水	星食べよ 麦茶	ごはん カレイの竜田揚げ 付)ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも・椎茸)	米、カレイ、酒、醤油、生姜、みりん、片栗粉、サラダ油、ほうれん草、かつお節、ひじき、人参、油揚げ、大豆、砂糖、みりん、じゃがいも、椎茸、昆布だし、和風だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.2g カルシウム 225mg
4 木	ぼたぼた焼 麦茶	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ コンソメスープ(小松菜・白ねぎ)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、白菜、コーン、玉葱ドレッシング、砂糖、バナナ、小松菜、白ねぎ、野菜ブイオン、塩	枝豆入りおかし 牛乳	米、醤油、枝豆、かつお節、牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.5g カルシウム 193mg
5 金	サッポロポテト 麦茶	☆七タメニュー☆ 七タそうめん 鶏のから揚げ 付)キャベツ パン缶	そうめん、星形人参、オクラ、卵、片栗粉、塩、ツナ、昆布つゆ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、キャベツ、パン缶	七タゼリー&星食べよ 牛乳	サイダーゼリーの素、オレンジゼリーの素、ぶどうゼリーの素、星食べよ、牛乳	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.2g 脂質 14.8g カルシウム 182mg
6 土	のり塩おかし 麦茶	中華丼 ブロッコリーとウインナーのソテー 中華スープ(わかめ・豆腐)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、ブロッコリー、ウインナー、塩、サラダ油、わかめ、豆腐、中華だし	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 533kcal 蛋白質 13.7g 脂質 20.3g カルシウム 71mg
8 月	クラッカー 麦茶	ガパオ風ライス イタリアンコールスローサラダ みかん入りオレンジゼリー オニオンスープ	米、鶏ミンチ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、ニラ、サラダ油、にんにく、生姜、オイスターソース、醤油、砂糖、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、イタリアンドレッシング、オレンジゼリーの素、みかん缶、中華だし、塩	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.2g カルシウム 177mg
9 火	きなこおかし 麦茶	ごはん たらの煮付け 付)里芋煮 ほうれん草とちくわのゴマボン酢和え 具沢山汁	米、たら、醤油、砂糖、みりん、里芋、ほうれん草、ちくわ、ポン酢、ごま、大根、人参、豆腐、白ねぎ、ごぼう、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 565kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.7g カルシウム 203mg
10 水	アンパンマンせんべい 麦茶	ミルクパン&ロールパン スパニッシュオムレツ 付)人参甘煮 スパゲティサラダ コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)	ミルクパン、ロールパン、ウインナー、じゃがいも、玉葱、ピーマン、サラダ油、卵、豆乳、野菜ブイオン、塩、人参、砂糖、スパゲティ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、チンゲン菜、エリンギ、野菜ブイオン	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 544kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.3g カルシウム 185mg
11 木	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 鶏の西京焼き 付)オクラのおかし和え 切干大根の煮物 すまし汁(白菜・椎茸)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、オクラ、醤油、かつお節、切干大根、人参、油揚げ、酒、白菜、椎茸、昆布だし、和風だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 565kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.5g カルシウム 213mg
12 金	ぼたぼた焼 麦茶	チャーハン 赤魚の香味揚げ 付)小松菜の和え物 青りんごゼリー 中華スープ(わかめ・えのき)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、サラダ油、グリーンピース、赤魚、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、めんつゆ、青りんごゼリーの素、わかめ、えのき	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 615kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.8g カルシウム 207mg
13 土	のり塩おかし 麦茶	焼きそば しゅうまい コンソメスープ(春雨・きくらげ)	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、青のり、肉しゅうまい、春雨、きくらげ、野菜ブイオン、塩	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、麦茶	エネルギー 529kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.2g カルシウム 52mg
16 火	サッポロポテト 麦茶	ごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草のお浸し 春雨サラダ◎ 味噌汁(じゃがいも・エリンギ)	米、さけ、塩、酒、サラダ油、ほうれん草、醤油、かつお節、春雨、きくらげ、きゅうり、人参、冷やし中華のたれ、砂糖、じゃがいも、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.6g カルシウム 173mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
17	水	星たべよ 麦茶 冷やし中華 鶏のから揚げ 付)キャベツのサラダ オレンジゼリー	ラーメン、卵、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華のたれ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、キャベツ、コーン、ボン酢、砂糖、オレンジゼリーの素	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	545kcal 25.7g 12.7g 177mg
18	木	クラッカー 麦茶 ごはん 鶏肉と大根の照り煮 豆サラダ 味噌汁(しめじ・里芋)	米、鶏肉、大根、人参、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、大豆、枝豆、玉葱ドレッシング、しめじ、里芋、昆布だし、和風だし、みそ	ふラスク 牛乳	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	541kcal 20.9g 20.0g 190mg
19	金	きなこおかし 麦茶 カレーライス ひじきサラダ 小玉スイカ コンソメスープ(もやし・チンゲン菜)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、リンゴジャム、ツナ、ひじき、イタリアンドレッシング、砂糖、小玉スイカ、もやし、チンゲン菜、野菜ブイオン、塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、サラダ油	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	533kcal 14.3g 13.5g 195mg
22	月	アンパンマンせんべい 麦茶 ガパオ風ライス イタリアンコールスローサラダ みかん缶 わかめスープ	米、鶏ミンチ、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、ニラ、サラダ油、にんにく、生姜、オイスターソース、醤油、砂糖、レモン果汁、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、イタリアンドレッシング、みかん缶、わかめ、中華だし、塩	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	619kcal 18.5g 212.0g 168mg
23	火	野菜ハイハイ 麦茶 さわらの蒲焼丼 豆腐チャンプル 青りんごゼリー すまし汁(玉葱・わかめ)	米、さわら、片栗粉、サラダ油、蒲焼のたれ、もやし、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、めんつゆ、青りんごゼリーの素、わかめ、昆布だし、和風だし、醤油、塩	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	587kcal 19.6g 14.7g 177mg
24	水	のり塩おかし 麦茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 付)甘煮人参 五目ビーフン 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	米、鶏肉、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、人参、砂糖、ビーフン、玉葱、ピーマン、ウインナー、ごま油、醤油、中華だし、ほうれん草、椎茸、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	573kcal 22.5g 17.7g 168mg
25	木	ぼたぼた焼 麦茶 納豆ご飯 赤魚のねぎみそ焼き 付)もやしのお浸し 切干大根の煮物 すまし汁(小松菜・麩)	米、納豆、めんつゆ、赤魚、みそ、砂糖、みりん、白ねぎ、サラダ油、もやし、醤油、かつお節、切干大根、人参、油揚げ、酒、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、塩	☆誕生会☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、いちごジャム、みかん缶、バナナ、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	511kcal 20.3g 14.5g 178mg
26	金	星たべよ 麦茶 ごはん 厚揚げの五目炒め マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ・えのき)	米、豚肉、厚揚げ、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、サラダ油、中華だし、オイスターソース、酒、片栗粉、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、キャベツ、えのき、塩、醤油	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	590kcal 21.6g 20.4g 173mg
27	土	サッポロポテト 麦茶 焼きそば しゅうまい コンソメスープ(白菜・きくらげ)	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、青のり、肉しゅうまい、白菜、きくらげ、野菜ブイオン、塩	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	520kcal 18.7g 16.2g 55mg
29	月	クラッカー 麦茶 カラフルもずく丼 チキンナゲット ももゼリー 味噌汁(豆腐・椎茸)	米、もずく、玉葱、人参、ピーマン、生姜、コーン、鶏豚ミンチ、醤油、みりん、砂糖、酒、片栗粉、チキンナゲット、ももゼリーの素、豆腐、椎茸、昆布だし、和風だし、みそ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、醤油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	572kcal 20.2g 13.1g 179mg
30	火	きなこおかし 麦茶 ごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 味噌汁(大根・大根の葉)	米、さけ、塩、酒、サラダ油、ほうれん草、醤油、かつお節、ひじき、人参、油揚げ、大豆、砂糖、みりん、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	538kcal 20.4g 15.8g 224mg
31	水	アンパンマンせんべい 麦茶 ハヤシライス 野菜サラダ バナナ コンソメスープ(エリンギ・玉葱)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、白菜、コーン、玉葱ドレッシング、砂糖、バナナ、エリンギ、玉葱、野菜ブイオン、塩	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	583kcal 19.1g 19.9g 229mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。