

# 令和 6年 7月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 ・ 月 29	超熟ロール(0歳はごはん) 焼肉サラダ ミネストローネ	・超熟ロール ・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、油、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
2 ・ 火 16	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、そうめん(乾)、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
3 ・ 水 17	ごはん 炒めビーフン レタススープ	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう ・鶏肉、卵、レタス、じゃがいも、人参、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ、水	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
4 木	ごはん ささみのケチャップあえ ごま酢和え みそ汁	・米 ・ささみ、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、酢、しょうゆ(濃)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 スイートポテト くだもの
5 ・ 金 19	ごはん 肉と野菜のうま煮 かつお和え	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・チンゲンサイ、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 豆乳もち くだもの
6 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 ・ 月 22	食パン(0歳はごはん) 洋風含め煮 ハムサラダ	・食パン ・鶏肉、むきえび、酒、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、水 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え くだもの
9 ・ 火 23	ごはん 煮魚(0・1歳かれい) おひたし すまし汁	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、そうめん(乾)、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
10 ・ 水 24	ごはん 八宝菜風 千切り大根の甘酢和え	・米 ・豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド くだもの
11 木 ・ 26	ごはん 夏野菜カレー きゅうりのツナ和え	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、なす、セロリー、オクラ、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、しょうゆ(濃)、水 ・きゅうり、わかめ、ツナ缶、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
12 金	ツナコーンライス ポテトコロケ(0・1歳は煮魚) ごまあえ わかめスープ	・米、ツナ(水煮)、人参、ホールコーン、塩、こしょう、酒、しょうゆ(薄)、コンソメ、水 ・コロケ、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・鶏肉、わかめ、玉ねぎ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジむしパン くだもの
13 土	スパゲティミートソース (0歳は豆腐すい) くだもの	スパゲティ(乾)、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
18 木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツ 野菜スープ	・米 ・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・キャベツ ・じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
20 土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん(ゆで)、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
27 土	スパゲッティナポリタン (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲッティ(乾)、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
30 火	ごはん 麻婆茄子 パンサンス	・米 ・豚ミンチ、にんにく、なす、玉ねぎ、しょうが、ピーマン、青ネギ、油、ごま油、片栗粉、赤みそ、上白糖、しょうゆ(濃)、水 ・はるさめ(緑豆、乾)、焼き豚、人参、	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
31 水	ごはん 鮭のムニエル(0・1歳は煮魚) ほうれん草のツナ和え オニオンスープ	・米 ・鮭、塩・こしょう、小麦粉(薄力粉)、バター、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ缶、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 ピーチゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス くだもの

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	546	20	18.3	291	2	223	0.29	0.44	34	5.1	1.5
以上児(3～5歳)	575	20.4	18.9	233	2.4	232	0.3	0.38	40	6.1	1.7