

2024年度7月 予定献立表

日付	朝食	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をよくなるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・22(月)	野菜たっぷりキーマカレー トマトソース 季節の果物	豚ひき肉、牛舌肉、ベーコン	五分搥米三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、生薬(にんにく、セロリ、季節の果物)	トマト、チヤップ、カノー、梨、塩、ナス、ピーマン、しょうゆ、トマトソース、しょうゆ、からだし、薄口しょうゆ	543kcal 17.1g 13.8g 1.9g
2・23(火)	夏野菜の三色丼 なすと大葉のみそ汁	ちのめんじゅこ、あおのり、牛乳	五分搥米、ごま油、なたね油、三温糖	とうもろこし、トマト、オクラ、玉ねぎ、なす、えのきだけ、青じそ	薄口しょうゆ、塩、とりからだし	546kcal 26.1g 18.7g 2.0g
3(水) 5歳合宿	五分づき米ごはん 豚肉ときゅうりの炒め物 わかめと春雨のスープ	豚バラ肉、豚もも肉、わかめ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、青じそ	薄口しょうゆ、塩、とりからだし	523kcal 19.9g 20.2g 1.8g
4・18(木) 5歳合宿	五分づき米ごはん かれい、の煮つけ めかひと切り干し大根の和え物 とろとろ冬瓜のみそ汁 かぼちやのおやき、牛乳	牛乳 ほうろく、アスパラ、めかひ、だし、昆布、かつお節	ごま油、小麦粉	青じそ、青ねぎ、とうもろこし、みょうが 生薬(切り干し大根、きゅうり、人参、とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ)	薄口しょうゆ、塩	481kcal 26.0g 10.0g 1.8g
5・19(金) 5歳合宿 4歳お泊まり保育	五分づき米ごはん 夏野菜のトマトソース モロヘイヤと豆腐のスープ	鶏もも肉、木綿豆腐	かたくり粉、白ごま	かぼちや、小松菜	塩	458kcal 15.1g 15.1g 1.2g
6・20(土)	鶏肉としめじの炊き込みごはん さつまいものみそ汁 おかき、お茶	鶏もも肉、だし、昆布、かつお節	三温糖	人参、干しいたけ、しめじ、きぬさや、玉ねぎ、ほうろく、せう	みそ、塩 お茶	218kcal 6.6g 1.5g 0.6g

8(月) 七夕船食	七夕そうめん なすとひき肉の梅肉炒め おくらのおすまし汁	豚ひき肉、木綿豆腐、だし、昆布、かつお節	そうめん、三温糖	干しいたけ、きゅうり、人参、とうもろこし、玉ねぎ、ほうろく、干しえのき、だし、オクラ	塩、薄口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ	492kcal 19.7g 14.1g 3.8g
9(火)	七夕フルーツポンチ、牛乳	養天牛乳	三温糖	ぶどうジュース、オレオ、ジュース かんたん、竹7、塩、ちも虫 とうもろこし、にんにく、きゅうり、人参、シラス、玉ねぎ、にら	塩、バナナ、酢、とりからだし、薄口しょうゆ	612kcal 29.4g 24.6g 3.9g
10・31(水)	枝豆の塩茹で、市販菓子、牛乳	牛乳	市販菓子	枝豆	塩	604kcal 24.6g 18.1g 1.9g
24(水) 土用の丑の日	五分づき米ごはん 豚肉とたけのこのみそ汁	豚ロースももすく、だし、昆布、かつお節	五分搥米、三温糖	人参、なす、もやし、舞茸、アスパラ、カト、トマト、きゅうり、青じそ、梅干し、玉ねぎ、青ねぎ	薄口しょうゆ、みりん、みそ	419kcal 19.6g 13.1g 1.6g
11・25(木)	ひつまぶし風ごはん(だし付き) 夏のねばねばサラダ	牛乳	白米、白ごま、三温糖	青じそ、モロヘイヤ、えのき、だし、トマト、人参、かつお	新巻口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	449kcal 19.0g 16.2g 2.3g
12・26(金)	ホットトッパ、牛乳	ウインナー、牛乳	ローレルパン	キウイフルーツ	トマト、チヤップ、カノー粉	486kcal 22.2g 16.2g 2.5g
13・27(土)	五分づき米ごはん サバの照り焼き ゴーヤのきんぴら くらとちやしのみそ汁 焼きとうもろこし、蒸しかぼちや、牛乳	養天牛乳 うすあげ、わかめ、だし、昆布、かつお節、アスパラ	三温糖	とうもろこし、かぼちや 玉ねぎ、人参、干しいたけ、にんにく、青ねぎ、青じそ	薄口しょうゆ、みそ	282kcal 10.1g 6.4g 0.8g

29(月) ご当地料理 長崎県	五分づき米ごはん シモンスターキー風 パプリカのマリネ もずくのスープ	牛もも肉、もずく	五分搥米、三温糖、オリーブ油	玉ねぎ、青ねぎ、しめじ、ほうろく、人参、赤アスパラ、カノー、カト、人参、小松菜	薄口しょうゆ、塩、みりん、酢、とりからだし、薄口しょうゆ、とりからだし	574kcal 24.0g 21.6g 3.2g
16・30(火)	長崎ちゃんぽん麺、牛乳	豚バラ肉、豆腐、牛乳	中華麺	チンゲンサイ、にら	とりからだし	566kcal 24.1g 26.2g 1.7g
17(水) お誕生会	五分づき米ごはん かぼちやのころころサラダ セロリとピーマンのスープ	牛乳	市販菓子	玉ねぎ、青じそ、きゅうり、人参、ゆかり、白ねぎ	塩、とりからだし、みそ	571kcal 22.0g 18.0g 1.7g

7月平均栄養価 エネルギー 523kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.1g

★給食では那不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
 ★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、メロン、スイカ、パイナップル、桃など)
 ★オアシスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。
 ★ただし、昆布だしと混合だし(ケルメ、目近、サバ)を使用しています。