

7 月 献 立 表



2024年07月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1	月	豚肉の生姜炒め、かぼちゃのみそ汁、小魚三杯酢、トマト、ご飯	米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○調製豆乳、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、○かんでんクック	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○豆乳ココアゼリー	471	519
2	火	魚のカレーじょうゆ焼き、ごぼうのごまマヨサラダ、ゆでとうもろこし(2日)、すいか、(16日)菜めし	米、○干しひやむぎ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	○牛乳、メルルーサ、○油揚げ、○しょうゆ、ごま、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	とうもろこし(2日)、すいか(16日)にんじん、こまつな、ごぼう、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○葉ねぎ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ひやむぎ	477 479 (16日)	527 523 (16日)
3 17	水	コーンコロケ、ツナサラダ、トマト、ご飯	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、トマト、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ミックスフルーツ	517	576
4 18	木	鶏肉の塩こうじ焼き、切干大根とちりめん和え物、おくら納豆、ご飯、牛乳	◎じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、○調製豆乳、しらす干し、しょうゆ、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、オクラ、ほしりのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○みたらしじゃが団子	472	550
5	金	とうもろこしごはん、魚の竜田揚げ、和風サラダ、天の川そうめん汁、メロン	米、干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、きはだまぐろ、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳	マスクメロン、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、オクラ、しょうが、カットわかめ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○セタゼリー	445	477
19	金	決定次第お知らせいたします。				◎牛乳、◎ベビークラスデラ、○牛乳、○アイスクリームウエハース添え		
6 20	土	ぶっかけうどん、磯あえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、刻みこんぶ、塩こんぶ	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、◎おかし	485	508
8 22	月	肉じゃがカレー風味、野菜の酢の物、トマト、ご飯	米、じゃがいも、○ロールパン、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○スライスチーズ、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、○パイン缶、キャベツ、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○チーズパインサンド	508	567
9 23	火	グリルチキン、かぼちゃのごまドレッシング、手作りふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、米粉、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ちくわ、ハム、しらす干し、ごま、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、○もやし、にんじん、きゅうり、○にら、あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○野菜のチヂミ	447	519
10 24	水	マーボーなす、ナムル、焼きししゃも、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、本綿豆腐、豚ひき肉、ししゃも、赤みそ、○凍り豆腐、○バター、ごま、しょうゆ、◎牛乳	なす、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、こまつな、赤ピーマン、○にんじん、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ビタミンクッキー	525	582
11 25	木	ハヤシライス、グリーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パーム油、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、トマト、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、◎おかし、○昆布(3上)	527	565
12 26	金	魚の南蛮漬け、とうがんのみそ汁、トマト、ご飯	米、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、さわら、○こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、とうがんと、トマト、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、○かんでん(粉)	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○きなこ寒天	479	529
13 27	土	スパゲティミートソース、フレンチサラダ、オレンジ	スパゲティ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、なす、ピーマン	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、◎おかし	470	493
29	月	夏野菜のそぼろ煮、もずくの酢の物、ひじきふりかけ、ご飯、すまし汁(3未加算食)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、焼ふ(車ふ)	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○卵、○脱脂粉乳、○バター、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、なす、もずく、きゅうり、○干しぶどう、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、ほうれんそう	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ヨーグルトスキムケーキ	547	575
30	火	鶏肉のマリネ、スパゲティソテー、パイン缶、ご飯	米、スパゲティ、ケチャップ、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳、○しょうゆ	たまねぎ、パイン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○小魚の甘辛、◎おかし	518	576
31	水	豚肉と厚揚げの中華炒め、グリーンポテト、すいか、ご飯	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、○ツナ油漬缶、しょうゆ、◎牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、○コーン(冷凍)、黒きくらげ、あおのり	◎牛乳、◎おかし、○牛乳、○ツナコーントースト	543	604

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。