



7 月 献 立 表



2024年07月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	白身魚の磯辺焼き コーンスープ パイナップル	580 23 16	マヨネーズ	カラスカレイ、牛乳 ベーコン	裏ごしコーン、玉葱 パイナップル、小松菜 あおのり	コンソメ、しょうゆ	揚げパン（ココア）
02火	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ オレンジ	517 18 16	じゃがいも、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ツナ水煮缶、中みそ	オレンジ、キャベツ 玉葱、人参、きゅうり コーン、切干大根	しょうゆ、酢、食塩	プリンケーキ
03水	チキンナゲット ばんさんし メロン	527 24 17	春雨、片栗粉、黒ごま油	鶏ミンチ、木綿豆腐、卵 ハム	メロン、玉葱、小松菜 きゅうり、人参	しょうゆ 冷やし中華のたれ、食塩	ふすま
04木	ハッシュドビーフ りんごサラダ	577 22 21	サラダ油、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ハム	玉葱、キャベツ、人参 りんご、マッシュルーム缶 きゅうり	ハヤシルウ、酢、食塩	きなこボール
05金	鶏肉のレモン焼き そうめん汁 パイナップル	439 25 10	ひやむぎ	鶏肉、豆腐、鶏肉 だし用削り節	パイナップル、レモン 葉ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酒、食塩	セブチアチーズケーキ
06土	冷やしぶっかけうどん バナナ	527 17 10	干しうどん、砂糖、黒ごま油	鶏ミンチ、卵 だし用削り節	バナナ、小松菜、人参 しょうが	しょうゆ、本みりん、酒 食塩	おかかむすび
08月	白身魚のりんごソース焼き 春雨のごま酢和え オレンジ	401 16 7	春雨、砂糖	カラスカレイ、ちくわ ごま、カットわかめ	オレンジ、きゅうり りんご、人参	酢、しょうゆ、食塩	いちごゼリー
09火	牛肉甘辛煮 キャベツツナサラダ メロン	559 18 1	サラダ油、砂糖 マヨネーズ、白ごま油	牛肉、ツナ水煮缶	メロン、キャベツ、玉葱 小松菜、きゅうり、しめじ たけのこ、コーン、人参 切干大根	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩	パインケーキ
10水	マーボーなす 中華風サラダ パイナップル	533 18 19	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ハム、中みそ、黒ごま 白ごま、カットわかめ 削り節	なす、キャベツ、玉葱 人参、パイナップル たけのこ、きゅうり 葉ねぎ、切干大根	冷やし中華のたれ しょうゆ、いりこだし 食塩	おさつスティックパイ
11木	さばの照り焼き ひじきのマリネ オレンジ	576 23 20	じゃがいも、オリーブ油 砂糖	さば、ツナ水煮缶	オレンジ、きゅうり 人参、ひじき	酢、みりん、しょうゆ 食塩	ラスク
12金	ポークソテー 野菜のマヨネーズ和え メロン	503 17 12	マヨネーズ、白ごま油	豚肉、蒸し大豆、ちくわ 白ごま	小松菜、メロン キャベツ、玉葱 しめじ、人参 切干大根	ケチャップ、しょうゆ	ひじきむすび
13土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン 有塩バター、カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
16火	五目卵焼き けんちん汁 パイナップル	524 20 17	里芋、サラダ油、砂糖 黒ごま油	卵、豆腐、木綿豆腐 鶏ミンチ、だし用削り節 油揚げ	大根、人参、パイナップル 玉葱、ごぼう、葉ねぎ 干しいたけ、ひじき かぼちゃ	しょうゆ、食塩	ロッククッキー
17水	まぐろの五色揚げ コンソメスープ オレンジ	472 23 13	じゃがいも、さつまいも 白絞油、砂糖、片栗粉	まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	オレンジ、キャベツ 人参、玉葱、パセリ	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	マカロニきな粉
18木	治部煮 春雨サラダ メロン	525 21 20	春雨、マヨネーズ 砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、ハム	メロン、人参、きゅうり ごぼう、れんこん、コーン 干しいたけ	冷やし中華のたれ しょうゆ、みりん、食塩	プリン
19金	さばのおろし煮 かき玉汁 パイナップル	488 23 16	砂糖、片栗粉	さば、卵	大根、玉葱、パイナップル えのきたけ、小松菜、人参 ねぎ	しょうゆ、みりん	チヂミ
20土	 イベント保育						
22月	鶏天 キャベツスープ オレンジ	547 21 17	白絞油、片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、卵、ベーコン	キャベツ、オレンジ、人参 葉ねぎ、干しいたけ	コンソメ、しょうゆ、食塩	カントリークッキー
23火	白身魚のマーマレード焼き フレンチサラダ メロン	429 19 10	サラダ油	カラスカレイ、ハム	メロン、キャベツ マーマレード、きゅうり 人参	酢、しょうゆ、食塩	ココアゼリー
24水	豚肉の生姜焼き みそ汁 パイナップル	508 21 10	砂糖、黒ごま油	豚肉、豆腐、中みそ だし用煮干し カットわかめ	玉葱、キャベツ パイナップル、なす、人参 切干大根、しょうが	しょうゆ	うなぎむすび
25木	鶏肉のトマトソース煮 さつまいもサラダ オレンジ	537 22 1	さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム	オレンジ、玉葱 トマトピューレ、きゅうり ピーマン、りんご 干しぶどう	ワイン、ケチャップ、食 塩、コンソメ	恐竜パイ
26金	筑前煮 ひじきサラダ メロン	495 19 16	里芋、板こんにゃく サラダ油、砂糖、白ごま油	鶏肉、ツナ水煮缶	メロン、人参、きゅうり たけのこ、ごぼう 切干大根、ひじき 干しいたけ	酢、しょうゆ、めんつゆ 食塩	米粉ブラウニー
27土	冷やし中華 バナナ	501 17 10	生中華めん、黒ごま油、砂糖	卵、ハム	バナナ、キャベツ きゅうり、人参	冷やし中華のたれ、食塩	わかめむすび
29月	ポークチャップ マセドアンサラダ パイナップル	532 19 17	じゃがいも、マヨネーズ サラダ油	豚肉、ハム、サラダチーズ	玉葱、パイナップル 人参、きゅうり、小松菜	ケチャップ ウスターソース、酢	わらび餅
30火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	455 20 11	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱 キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ	りんごゼリー
31水	ドライカレー フルーツヨーグルト	666 23 21	小麦粉、砂糖、サラダ油	豚ミンチ、牛ミンチ、 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チーズ	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶、りんご	ケチャップ ウスターソース、コンソメ カレー粉	プチパン

給食だより

日に日に太陽が強くなっています。気温も上がり夏バテなどにより体調を崩さないように、早寝早起きをして、しっかりとご飯を食べて過ごしましょう！
また、こまめな水分補給も忘れずにしていきましょう。
7月は、セブチアチーズケーキ、土用の丑の日には、うなぎむすびがおやつに出る予定です。おやつを食べて、行事を楽しんでもらえるとうれしいです。

