

2024年7月 献立表

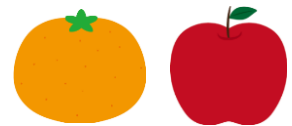
アップルナースリー検見川浜園保育園

	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	材 料 名			午後おやつ	補食			
		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					
1 月	ご飯 豚肉のにらたま炒め キャベツのレモン酢サラダ 中華スープ	527 19.4 14.8 1.4	609 23.5 16.4 1.6	米、ごま油、油、砂糖 豚肉、卵、牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、ニラ、 キャベツ、きゅうり、レモン、 小松菜、大根、水菜	牛乳 鶏そぼろおにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g	
2 火	麦ご飯 カレイの胡麻照り焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁	446 17.0 7.6 1.4	467 18.3 5.3 1.6	米、押麦、ごま、油 カレイ、鶏肉、豆腐、牛 乳	チンゲン菜、もやし、人 参、パプリカ、ほうれん 草、人参	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g	
3 水	ご飯 鶏じゃが 小松菜の磯辺和え みそ汁	480 18.0 14.2 1.4	553 21.6 15.7 1.6	米、じゃがいも、油、砂 糖、薄力粉、バター	鶏肉、油揚げ、みそ、牛 乳、チーズ、脱脂粉乳、 卵	玉ねぎ、人参、グリーン ピース、小松菜、白菜、人 参、のり、チンゲン菜、ね ぎ	牛乳 チーズクッキー	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
4 木	枝豆ごはん 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ ミルクスープ	498 18.1 15.3 1.2	579 21.9 17.0 1.6	米、砂糖、油、バター、 ホットケーキミックス	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、 卵	枝豆、玉ねぎ、なす、しめ じ、人参、ピーマン、パプリカ、 にんにく、ブロッコリー、人 参、コーン	牛乳 バナナケーキ	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
5 金	七夕そうめん 鶏肉の照り焼き オクラのおかか和え	421 18.6 14.3 1.7	474 23.2 15.9 1.7	そうめん、砂糖、オレンジ ジュース、ぶどうジュ ース、りんごジュース	ハム、卵、鶏肉、かつお 節、牛乳	きゅうり、人参、オクラ、 大根、人参、寒天	牛乳 七夕ゼリー せんべい	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
6 土	ご飯 鶏肉の旨煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	470 14.9 12.2 1.4	536 17.1 12.3 1.5	砂糖、片栗粉	鶏肉、豆腐、みそ、牛乳	大根、玉ねぎ、人参、 ほうれん草、もやし、 チンゲン菜	牛乳 お菓子		
8 月	ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ わかめスープ	503 14.6 17.9 1.3	583 16.9 20.6 1.5	米、油、マヨネーズ、ご ま、薄力粉、黒糖、佐藤	豆腐、豚肉、卵、ハム、 牛乳	もやし、チンゲン菜、ね ぎ、人参、椎茸、南瓜、 きゅうり、コーン、わかめ	牛乳 ちんすこう	わかめおにぎり すまし汁	107kcal 2.0g 0.3g 0.6g
9 火	スタミナ納豆ご飯 赤魚のさっぱり甘酢ソース キャベツの和風和え みそ汁	480 17.4 10.1 1.6	515 19.0 8.7 2.0	米、砂糖、ごま油	赤魚、豆腐、みそ、牛 乳、豚肉、納豆	玉ねぎ、キャベツ、コネ ギ、きゅうり、人参、にん にく、小松菜、なめこ、 しょうが	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり 味噌汁	240kcal 9.6g 7.1g 1.4g
10 水	中華丼 大根サラダ トマト 中華スープ	474 15.8 16.4 1.4	545 18.6 18.6 1.6	米、油、砂糖、片栗粉、ご ま油、ごま、マヨネーズ、 ホットケーキミックス	豚肉、ハム、ツナ、牛乳	人参、エリンギ、白菜、もや し、大根、きゅうり、人参、ト マト、ほうれん草、玉葱、しめ じ	牛乳 コーンパン	ツナおにぎり すまし汁	121kcal 4.1g 0.7g 0.3g
11 木	ロールパン 鶏肉ときこのクリーム煮 三色サラダ コンソメスープ	459 18.0 14.5 1.4	521 21.9 15.9 1.6	ロールパン、油、バ ター、薄力粉、米、ごま	鶏肉、牛乳、鮭	しめじ、玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、パプリカ、チ ンゲン菜、白菜	牛乳 鮭おにぎり	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
12 金	ご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 すまし汁	469 20.9 12.0 1.3	525 24.3 12.2 1.3	米、砂糖、マカロニ	鮭、みそ、高野豆腐、大 豆、豆腐、牛乳、きな粉	ひじき、人参、グリーン ピース、小松菜、玉ね ぎ	牛乳 マカロニきな粉	そぼろおにぎり 味噌汁	232kcal 7.2g 5.3g 1.2g
13 土	ご飯 ツナと豆腐の旨煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	471 14.1 13.5 1.4	541 16.0 14.2 1.5	米、砂糖、油、片栗粉	豆腐、ツナ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲ ン菜、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
16 火	ご飯 厚焼玉子 大根の土佐煮 みそ汁	475 14.5 10.9 1.4	518 15.4 10.0 1.6	米、砂糖、油	卵、豆腐、ツナ、かつお 節、みそ、牛乳	ミックスベジタブル、大 根、玉ねぎ、人参、椎茸、 ほうれん草、ねぎ、キャバ ツ	ヤクルト お菓子	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
17 水	麦ご飯 赤魚の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	429 18.6 9.5 1.5	469 21.6 8.6 1.6	米、押麦、砂糖、食パ ン、いちごジャム	赤魚、みそ、鶏肉、豆 腐、牛乳	生姜、わかめ、もやし、 きゅうり、人参、チン ゲン菜、白菜	牛乳 ジャムサンド	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
18 木	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え じゃが芋の胡麻まぶし コンソメスープ	501 16.0 15.6 1.4	580 19.1 17.4 1.6	米、油、砂糖、じゃがい も、ごま	豚肉、ツナ、牛乳、脱脂 粉乳	玉ねぎ、にんにく、生姜、人 参、ピーマン、コーン、ブロッ コリー、人参、寒天、みかん 缶	牛乳 みかん寒天 せんべい	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
19 金	焼きそば 鶏の唐揚げ 夏野菜の盛り合わせ 卵スープ	610 20.1 21.6 1.5	745 27.5 24.6 1.6	中華麺、油、片栗粉、と うもろこし、片栗粉、さ つまいも	鶏肉、卵、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、生姜、枝豆、ト マト、小松菜、ねぎ	牛乳 ふかし羊	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
22 月	ご飯 和風ミートローフ アスパラサラダ 中華スープ	506 22.6 15.6 1.3	586 28.0 16.5 1.6	米、片栗粉、砂糖	高野豆腐、鶏肉、牛乳、 ヨーグルト、脱脂粉乳	ひじき、人参、玉ねぎ、アスパ ラ、キャ ベツ、きゅうり、コーン、大根、ほう れん草、えのきたけ、みかん缶、もも缶、 バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
23 火	納豆ご飯 鶏肉のマーメレード焼き チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁	493 17.3 12.9 1.4	548 20.3 13.1 1.4	米、砂糖、マーメレード	納豆、鶏肉、豆腐、牛乳	大根、チンゲン菜、もや し、人参、小松菜、ねぎ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
24 水	いわしの蒲焼丼 なすの味噌炒め トマト すまし汁	511 17.6 17.3 1.4	596 21.2 19.9 1.6	米、押麦、片栗粉、油、砂 糖、小町麩、ごま、バ ター、ホットケーキミキッ ス	イワシ、卵、鶏肉、み そ、牛乳、ホイップク リーム	生姜、いんげん、のり、なす、 ピーマン、人参、トマト、ほう れん草、玉ねぎ	牛乳 誕生日ケーキ	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g
25 木	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	513 18.5 13.7 1.4	598 22.6 14.8 1.6	米、油、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、牛 乳、ツナ	玉ねぎ、人参、エリンギ、ブ ロッコリー、コーン、チンゲ ン菜、キャベツ、しめじ	牛乳 ツナおにぎり	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
26 金	ご飯 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	442 16.4 9.9 1.4	497 19.3 9.0 1.6	米、砂糖、片栗粉、ごま 油、ごま、ホットケーキ ミックス、黒糖	鶏肉、牛輪、みそ、牛乳	大根、ねぎ、人参、椎茸、 ほうれん草、白菜、小松 菜、玉ねぎ、水菜	牛乳 黒糖蒸しパン	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
29 月	ご飯 豚のしょうが焼き キャベツのマヨサラダ すまし汁	540 15.7 19.4 1.2	631 18.6 22.3 1.5	米、砂糖、油、マヨネ ーズ、薄力粉、バター	豚肉、牛乳、卵	玉ねぎ、生姜、キャベツ、 きゅうり、人参、コーン、 チンゲン菜、ねぎ、水菜	牛乳 マドレーヌ	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
30 火	麦ご飯 鮭のムニエル 小松菜のソテー コンソメスープ	472 16.4 8.6 1.4	501 17.3 6.7 1.5	米、押麦、薄力粉、油、 砂糖	鮭、豆腐、牛乳	人参、小松菜、もやし、 パプリカ、ほうれん 草、えのきたけ	ヤクルト お菓子	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
31 水	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのハムサラダ 中華スープ	518 18.5 15.0 1.5	612 23.0 16.8 1.7	米、ごま、砂糖、とうも ろこし	鶏肉、みそ、牛乳、ハム	ブロッコリー、人参、黄パ プリカ、チンゲン菜、大根	牛乳	チャーハン スープ	121kcal 3.7g 3.4g 0.3g

昼食・補食には果物が付きます。

アレルギーのある子には除去食又は代替食品を使用します。卵→たんぱく質(肉・魚・大豆等)  
牛乳を含む菓子類→ミルクノンビスクレット・ミルクノンウエハース等

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給食量	554	20.4	14.6	1.6	487	17.3	13.7	1.4
給食目標量	500	18.8	13.9	1.6	477	17.9	13.2	1.4



## 2024年7月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜園保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	月	10倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のいらたま炒め、キャベツのレモン酢サラダ、中華スープ
2	火	10倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、カレイの胡麻照り焼き、チンゲン菜の炒め物、すまし汁
3	水	10倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、小松菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏じゃが、小松菜の磯辺和え、みそ汁
4	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	枝豆ご飯、豚肉と夏野菜のケチャップ炒め、ブロッコリーサラダ、ミルクスープ
5	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	七夕そうめん、鶏肉の照り焼き、オクラのおかか和え
6・20	土	10倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉の旨煮、ほうれん草の和え物、みそ汁
8	月	10倍粥、豆腐の煮物、かぼちゃの甘煮、すまし汁	5倍粥、豆腐の煮物、かぼちゃの甘煮、すまし汁	軟飯、豆腐チャンプルー、南瓜サラダ、わかめスープ
9	火	10倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁	5倍粥、魚の煮付け、キャベツの煮浸し、みそ汁	スタミナ納豆ご飯、赤魚のさっぱり甘酢ソース、キャベツの和風和え、みそ汁
10	水	10倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、大根の煮物、すまし汁	中華丼、大根サラダ、トマト、中華スープ
11	木	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	ロールパン、鶏肉ときこのクリーム煮、三色サラダ、コンソメスープ
12	金	10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	軟飯、鮭の西京焼き、ひじき煮、すまし汁
13・27	土	10倍粥、豆腐煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	5倍粥、豆腐煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁	軟飯、ツナと豆腐の旨煮、チンゲン菜の和え物、みそ汁
16	火	10倍粥、豆腐の旨煮、大根の煮物、みそ汁	5倍粥、豆腐の旨煮、大根の煮物、みそ汁	軟飯、厚焼き玉子、大根の土佐煮、みそ汁
17	水	10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁	麦ご飯、赤魚の味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁
18	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	ドライカレー、ブロッコリーのツナ和え、じゃがいもの胡麻まぶし、コンソメスープ
19	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、野菜煮、すまし汁	焼きそば、鶏のから揚げ、夏野菜の盛り合わせ、卵スープ
22	月	10倍粥、鶏肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、和風ミートローフ、アスパラサラダ、中華スープ
23	火	10倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁	納豆ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、チンゲン菜ともやしの和え物、すまし汁
24	水	10倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁	5倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁	いわしの蒲焼丼、なすの味噌炒め、トマト、すまし汁
25	木	10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、みそ汁	5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、みそ汁	軟飯、すき焼き風煮、ブロッコリーの和え物、みそ汁
26	金	10倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁	軟飯、鶏肉と大根の旨煮、ほうれん草の胡麻和え、みそ汁
29	月	10倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	5倍粥、豚肉の煮物、キャベツの煮浸し、すまし汁	軟飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツのマヨサラダ、すまし汁
30	火	10倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁	5倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁	麦ご飯、鮭のムニエル、小松菜のソテー、コンソメスープ
31	水	10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮物、すまし汁	軟飯、鶏肉のこま味噌焼き、ブロッコリーのハムサラダ、中華スープ

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

