

	・平均栄養価					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	473kcal	17.8g	13.5g	74.6g	171mg	2.2g
以上児	542kcal	21.5g	16.7g	82.0g	206mg	2.6g

7月献立表



なかよし保育園

令和6年

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に野菜や果物になるもの	主にたんぱく質をつくるもの	主にからだの骨を丈夫にするもの		
1	月	ごはん みそ汁 豆腐のそぼろ煮 ワカメと胡瓜の酢の物 オレンジ	ごめ・しらたまふ・あぶら・さとう・かたくり	みそ・とうふ・なたに・わかめ	こまつな・ながねぎ・にんじん・しょうが・さくらんぼ・きゅうり・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 人参ケーキ
2	火	ごはん けんちん汁 鯖の西京焼き ひじき煮 バナナ	ごめ・あぶら・さとう・ほんみりん	とりにく・とうふ・きつね・みそ・ひじき・さつまあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・ほししいたけ・いんげん・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 チーズトースト
3	水	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜おろし焼き ピーマンソテー オレンジ	ごめ・こまあぶら・さとう・ピーマン	あぶらあげ・みそ・とりにく・なたに	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 フライドポテト
4	木	茄子のミートソーススパゲティ 卵スープ ツナサラダ ヨーグルトフルーツソース	すばけついでい・ばたー・さとう・あぶら・いちご・いちご	なたにきにく・こなちーず・たまご・わかめ・つな・よーくると	なす・にんにく・たまねぎ・にんじん・とまとみずじ・えのき・ぶろっこりー・きゅうり	麦茶 ウエハース	麦茶 ひじきおにぎり
5	金	鮭ごはん 天の川スープ お星様のハンバーグ 短冊サラダ オレンジ	ごめ・しろうも・そうめん・しょうごし・さとう・あぶら	さけふれーく・ほんぼーく	おくら・にんじん・だいこん・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 流れ星せんべい 七夕ゼリー
6	土	そうめん 南瓜の煮物 バナナ	そうめん・さとう・ほんみりん	とりにく	ほししいたけ・きゅうり・ながねぎ・かぼちゃ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
8	月	ごはん 野菜スープ ポークカレー シーザーサラダ風 バナナ	ごめ・とうもろこし・じゃがいも・あぶら・まよねーず・さとう	ベーコン・なたに・すきね・こなちーず	だいこん・にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーず・にんにく・しょうが・きゅうり・れもんじゅ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 お麩のラスク
9	火	ごはん みそ汁 はんぺんチーズフライ 春雨サラダ オレンジ	ごめ・あぶら・はるさめ・こまあぶら・さとう	みそ・ちーずはんぺん・春雨・らーすはむ	かぼちゃ・ながねぎ・にんじん・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ピザ風ポテトもち
10	水	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き 豚肉と茄子の味噌炒め バナナ	ごめ・ほんみりん・さとう・あぶら	わかめ・みそ・あかうお・なたに	えのき・たまねぎ・しょうが・なす・にんじん・ひーまん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ヨーグルトケーキ
11	木	醤油ラーメン ミートボール もやし中華和え オレンジ	らーめん・とうもろこし・あぶら・さとう・こまあぶら	なたにきにく・みーとぼーる・なると	ちんげんさい・きゅうり・にんにく・もやし・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 ゼリー	牛乳 きな粉揚げパン
12	金	ごはん みそ汁 コーンつくね トマトサラダ ゼリー	ごめ・とうもろこし・あぶら・さとう・ぜりー	こうやどろふ・みそ・とりにく・ほんべん	なす・たまねぎ・とまと・ぶろっこりー・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
13	土	ナポリタン オニオンスープ バナナ	すばけついでい・あぶら	とりにく	ひーまん・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
16	火	ごはん けんちん汁 鯖のカレー照り焼き カニカマの酢の物 オレンジ	ごめ・あぶら・ほんみりん・さとう・こまあぶら	とりにく・とうふ・さば・かにかま	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・しょうが・きゅうり・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
17	水	冷やしだぬきうどん 焼売 にんじんしりしり バナナ	ほしうどん・あげだま・ほんみりん・さとう・こまあぶら	なると・しゅーまい・つな・たまご	きゅうり・ながねぎ・にんじん・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ハッシュドコーン
19	木	食パン 野菜スープ 夏野菜のオムレツ マカロニサラダ スイカ	しょくぱん・さとう・あぶら・まかに・まよねーず	たまご・ぶろせす・ちーず・ベーコン・きゅうり・ゆー・らーすはむ	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・すいか	麦茶 ビスケット	麦茶 おなかチーズおにぎり
19	金	ごはん ワカメスープ ハンバーグ ココロサラダ ヨーグルト	ごめ・ほんこ・とうもろこし・さとう・あぶら	わかめ・なたにきにく・とうふ・きゅうりにゅう・ぎまにく・そーせーじ・よーくると	たまねぎ・きゅうり・むきえだまめ	麦茶 せんべい	牛乳 クリームパン
20	土	冷やしだぬきうどん さつま芋の煮物 バナナ	ほしうどん・ほんみりん・さとう・あげだま・さつまいも	とりにく	きゅうり・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
22	月	食パン 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	しょくぱん・あぶら・さとう・とうもろこし	とりにく	ちんげんさい・にんじん・たまねぎ・なす・にんにく・とまとみずじ・ぶろっこりー・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 きつねおにぎり
23	火	ごはん みそ汁 スタミナ焼肉 ナムル スイカ	ごめ・はるさめ・しろうも・ほんみりん・さとう・こまあぶら	みそ・なたに	もやし・こまつな・にんじん・ひーまん・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・すいか	麦茶 ビスケット	牛乳 パインマフィン
24	水	そうめん ウインナー 納豆和え バナナ	そうめん・ほんみりん・さとう	とりにく・なると・ほーくういん・なー・なとつ・かつおぶし	ほうれんそう・にんじん・きゅうり・きゅうり・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 青のりポテト
25	木	ごはん みそ汁 鶏肉入り切干大根煮 ポテトサラダ ゼリー	ごめ・いとこんにゃく・こまあぶら・さとう・ほんみりん・じゃがいも・まよねーず・ぜりー	みそ・とりにく・らーすはむ	もやし・かぼちゃ・たまねぎ・きりほしだいこん・きゅうり・にんじん・いんげん・きゅうり	麦茶 ゼリー	牛乳 ジャムサンド
26	金	ごはん すまし汁 鰯の味噌マヨ焼き 肉じゃが オレンジ	ごめ・まよねーず・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ほんみりん	ほんべん・かだい・みそ・なたに	にんじん・いとみつぼ・たまねぎ・いんげん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 アイス
27	土	冷やしきつねうどん みそじゃが バナナ	ほしうどん・ほんみりん・さとう・じゃがいも	あぶらあげ・とりにく・みそ	きゅうり・ながねぎ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
29	月	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	ごめ・おしむぎ・あぶら・とうもろこし・さとう	なたに・ベーコン	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーず・にんにく・だいこん・きゅうり・きゅうり・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	麦茶 フルーツポンチ
30	火	ワカメごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ スイカ	ごめ・かたくり・あぶら・すばけついでい・まよねーず	たきこわかめ・とりにく・らーすはむ	たまねぎ・れたす・しょうが・きゅうり・にんじん・すいか	麦茶 ビスケット	牛乳 オレンジケーキ
31	水	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	ごめ・しらたまふ・さつまいも・まよねーず・ほんこ・しろうも・さとう	みそ・さけ・こなちーず・よーくると	はせり・ほうれんそう・もやし・にんじん	麦茶 せんべい	麦茶 肉味噌スパゲティ

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。