

# 予定献立表(通園) 令和6年7月分

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1月	ごはん	えび玉 青梗菜と人参のごま酢和え 里芋とほうれん草のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、卵、えび	チンゲンサイ、りんご、ほうれん草、にんじん、ねぎ	エネルギー 309 たんぱく質 14.9 カルシウム 166 食物繊維 2.2 食塩 1.4	パバロア
2火	ごはん	かぼちゃコロッケ 人参キャベツのゆかり和え 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、とうがん、白桃缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 353 たんぱく質 11.0 カルシウム 141 食物繊維 4.0 食塩 1.1	フレンチトースト
3水	混ぜご飯	鶏のつくね煮、いんげん 小松菜白海苔かつお和え そうめんのにんじんのすまし汁 くだもの(すいか) 牛乳、セタゼリー	米、そうめん、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、カルピス、米みそ、ゼラチン、でんぷん、かつお節	すいか、にんじん、はくさい、人参缶、こまつな、いんげん、ねぎ、しいたけ、かんぴょう、しょうが、のり	エネルギー 376 たんぱく質 17.9 カルシウム 164 食物繊維 5.0 食塩 1.7	おかき
4木	ごはん	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ、鶏ひき肉、かつお節	なす、はくさい、ゴールデンキウイ、ほうれん草、ねぎ、いんげん、にんじん、たまねぎ、しいたけ	エネルギー 332 たんぱく質 14.0 カルシウム 142 食物繊維 3.1 食塩 1.4	りんご蒸しパン
5金	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、にんじん キャベツいんげんのソテー 里芋と小松菜のすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、米みそ、バター	キャベツ、みかん缶、にんじん、いんげん、こまつな	エネルギー 310 たんぱく質 15.1 カルシウム 127 食物繊維 3.7 食塩 1.4	プリン
8月	カレーライス	キャベツとトマトのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ	だいこん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、にんにく	エネルギー 328 たんぱく質 10.6 カルシウム 126 食物繊維 4.7 食塩 1.1	ミルクゼリー(ジャム)
9火	ごはん(ふりかけ)	小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え 里芋とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、里芋、そうめん、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ	黄桃缶、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 331 たんぱく質 14.8 カルシウム 143 食物繊維 3.0 食塩 1.4	ホットケーキ
10水	ごはん	煮込みハンバーグ、ブロッコリー キャベツ人参ソテー ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、油、パン粉、片栗粉	ダノン、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、バター	ズッキーニ、キャベツ、ゴールデンキウイ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト缶	エネルギー 346 たんぱく質 14.4 カルシウム 160 食物繊維 2.3 食塩 1.2	かぼちゃ蒸しパン
11木	食パン いちごジャム	チキントマト煮 ツナサラダ(キャベツ、きゅうり、フレドレ) じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	食パン、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ缶	キャベツ、黄桃缶、トマト、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、いちごジャム、にんにく	エネルギー 309 たんぱく質 16.6 カルシウム 109 食物繊維 6.6 食塩 1.8	パバロア
12金	ごはん	かじきのチーズ焼き、マッシュポテト 切り干し大根煮つけ 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、チーズ、油揚げ、米みそ、バター	とうがん、白桃缶、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ほうれん草	エネルギー 351 たんぱく質 17.3 カルシウム 181 食物繊維 4.6 食塩 1.9	ミルクゼリー
16火	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐、米みそ	なす、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、きゅうり、グリーンピース、にんにく	エネルギー 331 たんぱく質 11.6 カルシウム 149 食物繊維 2.8 食塩 1.3	チーズ蒸しパン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安です。  
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
17水	ゆかり ごはん	にんじん豆腐 ほうれん草と白菜のお浸し 里芋とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	里芋、米、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、かつお節	はくさい、りんご、ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん	エネルギー 287 たんぱく質 12.9 カルシウム 137 食物繊維 2.6 食塩 1.5	プリン
18木	ごはん	さけのコンマヨネズ焼き、いんげん キャベツとブロッコリーのサラダ かぶとかか葉のスープ くだもの(メロン) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、かじき、チーズ	かぶ、キャベツ、メロン、ブロッコリー、いんげん、クリームコーン、かぶの葉	エネルギー 339 たんぱく質 16.2 カルシウム 138 食物繊維 4.4 食塩 1.3	フレンチトースト
19金	ごはん	肉団子酢豚風 小松菜と人参のナムル 大根とほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵	バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、黄桃缶、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、しょうが	エネルギー 305 たんぱく質 12.9 カルシウム 148 食物繊維 2.7 食塩 1.2	フルーツヨーグルト
22月	スバゲティ ミートソース	ブロッコリー人参ツナスープ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	スバゲティ、じゃがいも、小麦粉、油	ダノン、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、ゴールデンキウイ、にんじん、たまねぎ、こまつな	エネルギー 309 たんぱく質 14.4 カルシウム 159 食物繊維 6.1 食塩 1.6	バナナマフィン
23火	ごはん	チキンピカタ、ブロッコリーソテー キャベツとみかんのサラダ なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、米みそ、チーズ、バター	みかん缶、なす、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり	エネルギー 312 たんぱく質 16.6 カルシウム 123 食物繊維 1.9 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉)
24水	ごはん	鱈のムニエルトマトソース かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、たら	とうがん、バナナ、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、にんにく	エネルギー 308 たんぱく質 14.5 カルシウム 125 食物繊維 3.2 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐
25木	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ キャベツと人参のごま和え 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、白桃缶、にんじん、ほうれん草、ねぎ、いんげん	エネルギー 339 たんぱく質 14.0 カルシウム 167 食物繊維 3.6 食塩 1.2	チーズマフィン
26金	ごはん	ポークビーンズ カレーポテト かぶとかか葉のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油	ヨーグルト、豚肉、大豆、豚ひき肉、生クリーム、バター	かぶ、たまねぎ、りんご、にんじん、かぶの葉、いんげん、グリーンピース	エネルギー 359 たんぱく質 15.4 カルシウム 143 食物繊維 6.1 食塩 1.3	ぶどうゼリー
29月	ごはん	どりの照り焼き ゆでブロッコリー かぼちゃと玉ねぎの煮物 里芋とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(みかん)	米、里芋、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、米みそ	かぼちゃ、みかん缶、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ	エネルギー 306 たんぱく質 16.3 カルシウム 105 食物繊維 2.4 食塩 1.4	ココア蒸しパン
30火	ごはん	さわらのちゃんちゃん焼き ツナマヨひじきサラダ そうめんど花麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、そうめん、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さわら、ツナ缶、米みそ	黄桃缶、いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき	エネルギー 353 たんぱく質 17.3 カルシウム 132 食物繊維 4.6 食塩 1.7	おかき
31水	ごはん	ミートボールのシチュー 大根とハムのサラダ なすと白菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、バター、ハム	なす、白桃缶、だいこん、きゅうり、はくさい、いちごジャム、にんじん、たまねぎ	エネルギー 351 たんぱく質 13.7 カルシウム 133 食物繊維 3.0 食塩 1.3	バウンドケーキ(ジャム)

城南分園