

予定献立表 (幼児)

令和 6年 7月 1日～令和 6年 7月31日分

給食日数 26日

月	日	曜日	10時	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
7	1	月	牛乳100ml	ごはん、とりちゃんこ(はくさいなし)きやべつ、まかるにさらだ(まよどれ)、ちくわのにつけ、ばなな	麦茶、せんべい (15)	生乳、とりもも [若鶏肉]、油揚げ、焼き竹輪	こめ、板こんにやく、ごま、植物油、マカロニ・スパゲッティ、フレンチドレッシング、車糖、甘辛せんべい	だいこん、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、バナナ	585 592	20.5 19.6	15.6 13.8	3.4 3.4	
	2	火	麦茶	ごはん、麻婆豆腐、じゃがいもさらだ(まよどれ)、なすのみそしる、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、くりむぱん	豆腐、ぶたひき肉、油揚げ、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油、じゃがいも、フレンチドレッシング、クリームパン	根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、バナナ	674 749	22.7 25.2	22.4 25.0	2.8 3.1	
	3	水	ヤクルト	ごはん、チキンカレー、コールスロー、こまつなとしめじのすーぷみるく、オレンジ (40)	麦茶、マカロニのあべかわ	ヤクルト、とりむね [成鶏肉]、まこんぶ、生乳、ベーコン、きな粉	こめ、じゃがいも、植物油、マカロニ・スパゲッティ、ざらめ糖	にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ、スイートコーン 缶詰、ほんしめじ、こまつな、ネーブル	493 498	15.9 16.9	13.9 14.9	2.4 2.4	
	4	木	麦茶	ごはん、磯煮、じゃがいもとにんじのみそしる、中華づけ、グレープフルーツ (50)	よーぐると、クラッカー (15)	だいや、ぶたもも、さつま揚げ、豆腐、煮干し、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油、車糖、クラッカー	にんじん、ひじき、スイートコーン 缶詰、根深ねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	480 535	17.6 20.0	12.2 13.8	2.5 2.8	
	5	金	牛乳100ml	ごはん、たなばたそうめんほし、あつあげにつけ、こまつなとにんじんのおかあえ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、ピザトースト	生乳、なると、かつお節、生揚げ、ベーコン、ピザ用チーズ	こめ、そうめん・ひやむぎ、車糖、食パン	にんじん、生しいたけ、オクラ、こまつな、バナナ、青ピーマン、たまねぎ	600 605	22.6 22.0	17.3 15.5	3.7 4.2	
	6	土	せんべい (15)	こがたばんおんぶ、牛乳200 (パック)、ばなな	せんべい (15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512 514	12.3 12.6	11.3 12.6	1.0 0.8	
	8	月	牛乳100ml	ごはん、えいようきんぴら、かぼちゃのみそ汁、キャベツとわかめのサラダ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、せんべい (15)	生乳、ぶたかた、さつま揚げ、油揚げ、煮干し、湯通し塩蔵わかめ	こめ、植物油、車糖、甘辛せんべい	ごぼう、にんじん、青ピーマン、西洋かぼちゃ、根深ねぎ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	539 538	18.0 17.1	16.3 14.5	2.6 2.6	
	9	火	麦茶	ごはん、にくいりやきそば(25びーまん)いり、卵スープ、きゅうりのびくるす、オレンジ (40)	牛乳100ml、むしぼん	ぶたもも、全卵、生乳、ハム	こめ、中華めん、植物油、でん粉、車糖、薄力粉	にんじん、青ピーマン、キャベツ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり、ネーブル、スイートコーン	517 574	17.3 19.5	12.1 13.4	2.0 2.4	
	10	水	ヤクルト	ごはん、親子煮、キャベツときゅうりのサラダ、だいこんとベーコンのすーぷ、グレープフルーツ (50)	クラッカー (15)、麦茶	ヤクルト、とりむね [成鶏肉]、全卵、ベーコン	こめ、車糖、植物油、クラッカー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、キャベツ、きゅうり、だいこん、根深ねぎ、乾しいたけ、グレープフルーツ	428 439	13.8 15.2	12.2 13.7	2.0 2.2	
	11	木	麦茶	ごはん、にくだんごのあまからに、ふとわかめの味噌汁、きりぼしさらだ、ばなな(1/2)ほん	麦茶、とうもろこし (70)	ぶたひき肉、全卵、湯通し塩蔵わかめ、煮干し	こめ、パン粉、でん粉、植物油、車糖、焼きふ、普通はるさめ	にんじん、たまねぎ、切干だいこん、きゅうり、バナナ、スイートコーン	529 591	18.1 20.2	17.5 19.4	1.9 2.0	
	12	金	牛乳100ml	ごはん、鳥のからあげ、ちんげんさいのすーぷ、かぼちゃのさらだ(まよどれ)、オレンジ (40)	牛乳100ml、びすけつと(15)	生乳、全卵、とり手羽 [若鶏肉]	こめ、でん粉、植物油、フレンチドレッシング、ビスケット	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、にんじん、西洋かぼちゃ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、ネーブル	534 532	19.7 19.0	20.7 19.3	2.1 2.1	
	13	土	せんべい (15)	こがたばんおんぶ、牛乳200 (パック)、ばなな	せんべい (15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512 514	12.3 12.6	11.3 12.6	1.0 0.8	
	16	火	麦茶	ごはん、まーぼーどうふなす、ふとわかめの味噌汁、かぶと胡瓜の塩もみ、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、チョコパン	豆腐、ぶたひき肉、湯通し塩蔵わかめ、煮干し、生乳	こめ、でん粉、車糖、植物油、焼きふ、チョココロネ	なす、根深ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、かぶ、きゅうり、バナナ	593 662	19.4 21.7	22.2 24.7	2.3 2.6	
	17	水	ヤクルト	ごはん、はやしらいす(一)、小松菜のサラダ、△かぶとウインナーのミルクスーぷういんなーみるく、オレンジ (40)	麦茶、せんべい (15)	ヤクルト、ぶたかた、ローズ、ソーセージ、生乳	こめ、植物油、車糖、甘辛せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース水煮缶詰、にんにく、こまつな、スイートコーン 缶詰、かぶ、かぶ菜、ネーブル	487 496	13.4 14.5	15.5 16.8	2.5 2.7	
	18	木	麦茶	ひじきごはん、たまねぎのわかめのすーぷ、春雨とハムの拌三糸、ポイルウインナー (20)、グレープフルーツ (50)	よーぐると、クラッカー (15)	油揚げ、だいや水煮缶詰、全卵、湯通し塩蔵わかめ、ハム、ソーセージ、ヨーグルト	こめ、ざらめ糖、植物油、普通はるさめ、車糖、クラッカー	ひじき、にんじん、乾しいたけ、グリーンピース水煮缶詰、たまねぎ、きゅうり、グレープフルーツ	403 450	14.5 16.1	12.4 13.9	2.1 2.3	
	19	金	牛乳100ml	ごはん、肉じゃが(豚)、きのこスープ(中華)、きゅうりとなすのさらだ、ばなな(1/2)ほん	アイスクリーム	生乳、ぶたもも、ベーコン、まぐろ 缶詰、全卵	こめ、じゃがいも、しらたき、植物油、車糖、薄力粉、甘納豆	たまねぎ、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ、生しいたけ、キャベツ、きゅうり、バナナ	525 526	16.7 15.5	15.7 13.7	1.5 1.6	
	20	土	せんべい (15)	こがたばんおんぶ、牛乳200 (パック)、ばなな	せんべい (15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512 514	12.3 12.6	11.3 12.6	1.0 0.8	
	22	月	牛乳100ml	きんぴらおこわ、じゃがいのみそ汁、キャベツのごま酢あえ、ポイルウインナー (20)、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、せんべい (15)	生乳、とりひき肉、煮干し、ソーセージ	こめ、植物油、車糖、じゃがいも、ごま、甘辛せんべい	にんじん、ごぼう、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ	572 574	18.4 17.1	17.9 16.0	2.5 2.5	
	23	火	麦茶	ごはん、ひやしちゅうか(35)きんし、あつあげにつけ、ふりかけ、オレンジ (40)	牛乳100ml、むしぼん	全卵、焼き豚、かつお節、生揚げ、生乳	こめ、中華めん、植物油、車糖、ごま、薄力粉	きゅうり、トマト、ネーブル	562 625	20.0 22.4	13.0 14.6	2.6 2.8	
	24	水	ヤクルト	ごはん、親子煮、ごぼうサラダ、キャベツといんげんのスープ、グレープフルーツ (50)	クラッカー (15)、牛乳100ml	ヤクルト、とりむね [成鶏肉]、全卵、ベーコン、生乳	こめ、車糖、植物油、ごま、マヨネーズ、クラッカー	にんじん、たまねぎ、グリーンピース水煮缶詰、ごぼう、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、グレープフルーツ	528 548	17.1 19.0	19.8 22.3	1.7 1.8	
	25	木	麦茶	ごはん、豆腐ハンバーグ (50)、大根と揚げの味噌汁、胡瓜ともやしのナムル、麦茶	すいか(40)	豆腐、とりひき肉、全卵、粉乳、ナチュラルチーズ、煮干し、油揚げ	こめ、パン粉、植物油、車糖、ごま、クラッカー	根深ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りょくとうもやし、すいか	435 485	18.4 20.5	16.2 18.0	2.2 2.3	
	26	金	牛乳100ml	ごはん、ゆーりんちー、なるとこまつなすましる、きゅうりのおかか和え、オレンジ (40)	△フルーツゼリー	生乳、全卵、とり手羽 [若鶏肉]、かつお節、なると、削り節、セラチン	こめ、でん粉、植物油、車糖	しょうが、にんにく、こまつな、きゅうり、ネーブル、もも、もも 缶詰、パインアップル 缶詰	425 405	19.0 17.8	11.6 9.2	2.3 2.3	
	27	土	せんべい (15)	こがたばんおんぶ、牛乳200 (パック)、ばなな	せんべい (15)	生乳	甘辛せんべい、プレミックス粉、車糖、ミルクチョコレート、バター	バナナ	512 514	12.3 12.6	11.3 12.6	1.0 0.8	
	29	月	牛乳100ml	おたのしみおんぶおにぎりちやづけ、ばすたさらだ(まよどれ)、そふとさつまあげに1/2、グレープフルーツ (50)	麦茶、せんべい (15)	生乳、さつま揚げ	こめ、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、車糖、甘辛せんべい	根深ねぎ、きゅうり、スイートコーン 缶詰、にんじん、グレープフルーツ	490 484	13.8 12.0	10.3 7.8	1.5 1.5	
	30	火	麦茶	ごはん、炒り豆腐(鶏)、じゃがいもさらだ(まよどれ)、なすのみそしる、ばなな(1/2)ほん	牛乳100ml、らすく(きなこ)	豆腐、とりひき肉、全卵、油揚げ、煮干し、生乳、きな粉	こめ、植物油、ざらめ糖、じゃがいも、フレンチドレッシング、焼きふ	にんじん、ごぼう、グリーンピース水煮缶詰、きゅうり、なす、たまねぎ、バナナ	503 562	21.0 23.6	15.1 16.7	2.2 2.4	
	31	水	ヤクルト	ごはん、野菜カレー、こまつなとしめじのすーぷみるく、コールスロー、オレンジ (40)	麦茶、せんべい (15)	ヤクルト、ぶたヒレ、まこんぶ、生乳、ベーコン	こめ、じゃがいも、植物油、甘辛せんべい	にんじん、たまねぎ、なす、西洋かぼちゃ、さやいんげん、ほんしめじ、こまつな、キャベツ、スイートコーン 缶詰、	477 485	12.3 13.2	12.9 14.0	2.8 3.0	
(栄養価は 上段:3歳未満児、下段:3歳以上児)										516 539	16.9 17.6	14.9 15.4	2.1 2.2
期間平均													