



給食献立表



発行者：広野保育園
令和6年7月号

日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作り おやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1月	カミカミメニュー	八宝菜、ごまキュウリ、メロン、中華スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、なると、炒りごま、○牛乳	キャベツ、アンデスメロン、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし、孟宗水煮、しめじ、わかめ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	麦茶 ゆで芋	牛乳 ぱりんこ	E 233.4(383.6) P 13.8(14.9) F 10.9(10.3) 塩 1.6(1.6)
2火		焼き魚、五目豆、みそ汁(ほうれん草・えのき・豆腐)、オレンジ	七分つき米(未)、砂糖、○黒砂糖	鮭、豆腐、だいず、焼ちくわ、米みそ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ごぼう、しいたけ、昆布	バナナ 麦茶 黒糖蒸しパン★	麦茶 黒糖蒸しパン★	E 307.0(419.0) P 18.8(19.7) F 5.9(5.9) 塩 2.1(1.8)
3水		ウインナーの変わり味噌和え、しょうゆフレッチ、バナナ、すまし汁(なす・豆腐)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま油、○チョイスビスケット	ウインナー、豆腐、焼ちくわ、米みそ、さば節、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、ほうれんそう、なす、黄パプリカ、ピーマン、出し昆布	オレンジ	牛乳 ビスケット	E 414.0(498.8) P 13.4(14.4) F 25.9(22.3) 塩 2.0(1.6)
4木		豚肉の生姜焼き、オクラのおかか和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・しめじ・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖、○じゃがいも、○薄力粉	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、米みそ、煮干し、かつお節はさい、○かつお節はさい、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、オクラ、わかめ、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、○青のり	バナナ	牛乳 じゃがいもたこ 焼き風★	E 347.0(454.9) P 19.4(19.1) F 20.6(18.1) 塩 2.2(1.8)
5金	七夕会 完全給食	七夕ドライカレー、メロン、コンソメスープ	七分つき米、サラダ油、薄力粉、砂糖	豚ひき肉、豆腐、○カルピス、○フローズンホイップ、○ゼラチン	◎りんごジュース、たまねぎ、アンデスメロン、キャベツ、冷凍とうもろこし、にんじん、オクラ、ピーマン、トマトピューレ、にんにく、しょうが、○みかん缶	りんごジュース	きらきらお月さまゼリー★	E 477.7(412.7) P 16.6(13.1) F 17.0(13.7) 塩 1.9(1.5)
6土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 339.4(443.3) P 15.1(15.6) F 18.4(16.8) 塩 1.4(1.1)
8月		焼き餃子、ホイコーロー、メロン、春雨スープ	七分つき米(未)、砂糖、はるさめ、サラダ油、○片栗粉、○サラダ油、○じゃがいも	豚肉、○ピザ用チーズ、米みそ、○ベーコン、○牛乳	◎バナナ、メロン、キャベツ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、わかめ、しいたけ、○にんじん、○冷凍とうもろこし	バナナ	牛乳 チーズ入りじゃがいもおやき★	E 372.0(449.5) P 18.3(17.1) F 19.6(16.2) 塩 2.4(1.8)
9火		鶏のパーベキューソース、ジャーマンポテト、バナナ、みそ汁(ほうれん草・にんじん・しめじ)	七分つき米(未)、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油、○純米せんべい	鶏もも肉、米みそ、ベーコン、煮干し	◎オレンジ、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、しめじ、パセリ	オレンジ	麦茶 鏡せんべい	E 297.2(432.3) P 12.9(15.0) F 12.3(12.6) 塩 2.0(1.8)
10水	カミカミメニュー	さばの西京焼き、切干大根煮、メロン、根菜汁	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油、○七分つき米	さば、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○ロースハム、○ピザ用チーズ	◎バナナ、アンデスメロン、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん、○冷凍とうもろこし、○ピーマン	バナナ	麦茶 カミカミおにぎり ピザ★	E 547.6(626.1) P 23.1(23.2) F 15.3(14.5) 塩 2.5(2.1)
11木		鶏のパン粉焼き、春雨サラダ、オレンジ、すこやかふりかけ、みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	七分つき米(未)、パン粉、はるさめ、サラダ油、ごま油、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、ロースハム、煮干し、○プレーンヨーグルト	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、にんにく、○バナナ、○みかん缶、○白桃缶、○パイン缶	麦茶 ビスコ	フルーツヨーグルト★	E 288.1(411.2) P 18.2(19.4) F 10.8(11.5) 塩 1.9(1.6)
12金		赤魚の甘辛揚げ、おひたし、バナナ、みそ汁(もやし・しいたけ)	七分つき米(未)サラダ油、片栗粉、砂糖、	赤魚、米みそ、煮干し	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、にんじん	オレンジ	ジョア ムーンライト	E 372.9(515.6) P 18.1(20.2) F 13.3(14.0) 塩 2.2(1.9)
13土	夏祭り	チキンカレー、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん		麦茶 お菓子	E 318.6(419.4) P 13.7(14.3) F 13.5(12.6) 塩 1.4(1.2)
16火		鶏肉のレモン和え、ひじきサラダ、メロン、すまし汁(えのき・豆腐・花麴)	七分つき米(未)、片栗粉、焼き麴、サラダ油、砂糖、○チョイスビスケット	鶏もも肉、豆腐、だいず、すりごま、さば節、○牛乳	◎バナナ、アンデスメロン、冷凍とうもろこし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、芽ひじき、レモン果汁、出し昆布	バナナ	牛乳 源氏パイ	E 392.9(456.0) P 18.5(17.5) F 21.7(17.0) 塩 1.5(1.2)
17水		鮭のカレー焼き、オクラの和え物、バナナ、みそ汁(麴・しいたけ・ねぎ)	七分つき米(未)、焼き麴、砂糖、○砂糖、○ホットケーキミックス	鮭、米みそ、煮干し、○牛乳	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、オクラ、ねぎ、冷凍とうもろこし、しいたけ、○かぼちゃ	麦茶 アスパラガスビスケット	牛乳 かぼちゃまんじゅう★	E 293.2(425.1) P 19.5(20.8) F 8.5(8.9) 塩 1.7(1.5)
18木		麻婆豆腐、華風和え、メロン、中華スープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、○マヨネーズ、○ホットケーキミックス	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、米みそ、○牛乳、○ツナフレーク、○卵	◎オレンジ、アンデスメロン、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、干しいたけ、○冷凍とうもろこし	オレンジ	牛乳 ツナマヨコーン パン★	E 456.1(517.7) P 21.6(20.3) F 24.4(20.3) 塩 2.1(1.7)
19金	未満児夏祭り 完全給食	焼きそば、鶏の唐揚げ、フライドポテト、すいか、わかめスープ	焼きそばめん、フレンチフライドポテト、片栗粉、サラダ油	鶏もも肉、豚肉	◎りんごジュース、すいか、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、冷凍とうもろこし、ピーマン、しょうが、わかめ、あおのり	りんごジュース	かき氷★	E 591.1(516.7) P 19.3(15.5) F 23.1(18.7) 塩 1.8(1.4)
20土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 287.5(395.7) P 12.6(13.5) F 16.9(15.9) 塩 1.2(1.0)
22月		鶏肉のマーマレード焼き、香味和え、メロン、みそ汁(わかめ・薄揚げ・玉ねぎ)	七分つき米(未)、ごま油、○サラダ油、○薄力粉、○じゃがいも	鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、薄揚げ、煮干し、炒りごま、かつお節はさい、○粉チーズ、○牛乳	◎バナナ、アンデスメロン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、わかめ、マーマレード、にんじん、にんにく、しょうが	バナナ	牛乳 ポテトクラッカー ★	E 339.5(451.5) P 21.0(21.4) F 17.1(15.0) 塩 2.2(1.8)
23火	オリンピック献立 OLYMPICS	ポトフ、ほうれん草のキッシュ、にんじんラペ、バナナ、すこやかふりかけ	七分つき米(未)、じゃがいも、ごま油、砂糖	ウインナー、ツナ水煮レトルト、ベーコン、バター、チーズ、牛乳、卵、生クリーム、○ヨーグルト	にんじん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、いんげん、ほうれん草、たまねぎ、しめじ	麦茶 星たべよ	ヨーグルト	E 371.0(495.2) P 16.7(17.3) F 18.0(17.0) 塩 2.5(2.2)
24水		もずく丼、キャベツのおかか和え、オレンジ、中華スープ(チンゲン菜・えのき)	七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、サラダ油	豚ひき肉、かつお節	オレンジ、もずく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、冷凍とうもろこし、えのきたけ、しょうが、わかめ	麦茶 どうぶつビスケット	アイス	E 296.6(444.3) P 12.0(13.8) F 11.3(12.1) 塩 1.9(1.6)
25木	誕生会 完全給食	具だくさんつるつるそうめん、スイカ	ひやむぎ、○砂糖	卵、ロースハム、ツナ水煮、煮干し、さば節	◎りんごジュース、すいか、トマト、きゅうり、にんじん、オクラ、干しいたけ、だし昆布、○白桃缶、○みかん缶、○パイン缶、○バナナ	りんごジュース	キラキラゼリー 入りフルーツポ ンチ★	E 383.1(351.4) P 15.5(12.3) F 4.9(4.1) 塩 4.0(3.2)
26金	旬の魚デー	まぐろの竜田揚げ、おひたし、メロン、みそ汁(もやし・厚揚げ)	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉	かじき、厚揚げ、米みそ、煮干し、○牛乳	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	麦茶 ゆで芋	牛乳 バームクーヘン	E 333.6(453.7) P 17.3(16.8) F 19.6(17.0) 塩 1.7(1.6)
27土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 311.5(391.3) P 14.1(14.1) F 15.1(14.2) 塩 1.0(0.9)
29月		照焼きチキン、ゆかり和え、バナナ、みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、○砂糖、○メープルシロップ、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、米みそ、煮干し、○牛乳、○卵、○無塩バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく	麦茶 ビスコ	牛乳 手作りマドレーヌ★	E 303.8(414.5) P 16.3(18.5) F 13.7(14.8) 塩 1.9(1.7)
30火		夏野菜のハンバーグ、ゆでキャベツ、すこやかふりかけ、すいか、みそ汁(薄揚げ・もやし)	七分つき米(未)、サラダ油、パン粉	豚ひき肉、米みそ、卵、薄揚げ、煮干し、牛乳、○牛乳	◎りんごジュース、すいか、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、冷凍とうもろこし、にんじん、モロヘイヤ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	E 377.6(457.3) P 18.9(18.4) F 17.9(15.1) 塩 2.3(2.0)
31水		カレイの梅焼き、焼きとうもろこし(以上児のみ)、ごま和え、メロン、みそ汁(じゃがいも・しめじ・ねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、○強力粉、○砂糖	カレイ、米みそ、煮干し、すりごま、○牛乳、○バター、○あんこ	◎バナナ、アンデスメロン、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、梅干し、とうもろこし	バナナ	牛乳 ちぎりパン★	E 238.5(389.6) P 17.8(18.5) F 7.7(9.3) 塩 1.9(1.5)

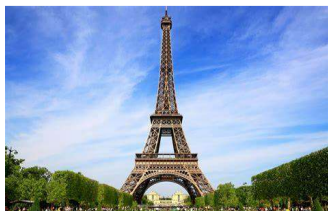
7gatu

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

オリンピックメニュー

今年度は4年に1度のオリンピックが開催されますね。開催地はフランスのパリです。こども園では、23日(火)にパリオリンピックを応援!ということでフランスの料理が登場します。

- ・ポトフ
- ・ほうれん草のキッシュ
- ・にんじんラペ



夏野菜を食べて夏を乗り切ろう!

暑い夏がやってきました!食欲も落ちがちですが、冷たいジュースやアイスばかりでは夏バテしてしまいますね。今が旬のトマトやきゅうりなす、ピーマン等の夏野菜には水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く体をクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。おいしくて栄養価も高い夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう!!