

2024年

7月献立表

竹淵幼稚園様

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② 照焼ハンバーグ ③ 肉じゃが ④ いんげんのマヨサラダ ⑤ がんもの煮付 ⑥ チーズパイ ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ ③ ジャが芋 豚肉 玉ねぎ 余こんにゃく ④ いんげん コーン 人參 解不使用マヨネーズ ⑤ 豆腐 人參	① ごはん ② 白身魚の磯辺フライ ③ 鶏肉と菜葉の和風カレー煮 ④ れんこんサラダ ⑤ れんこんポト ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② たら 青のり ③ 鶏肉 小松菜 あげ 人參 白ねぎ ④ れんこん 人參 枝豆 ⑤ ジャが芋 ⑥ みかん	① カレーライス ② いちごゼリー	① 豚肉 人參 ジャが芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② いちご果汁 水飴	① ごはん ② ヒレカツ ③ 厚揚げと菜葉のみそ炒め ④ ツナとピーマンの炒め物 ⑤ れんこんまんじゅう ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 ③ キャベツ 豚肉 人參 厚揚げ ④ ピーマン(赤・黄・緑) ツナ 人參 ⑤ キャベツ れんこん 鶏肉 ⑥ もも	① ごはん ② とんかつ ③ 菜葉とにんにくのスパゲティ ④ 花野宴サラダ ⑤ 花煎しんじょの煮付 ⑥ かぼちゃのごまがらめ ⑦ オレンジ(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 豚肉 ③ スパゲティ ベーコン(豚肉) キャベツ 人參 ④ ブロッコリー カリフラワー 煮ピーマン ⑤ 豆腐 魚肉 人參 玉ねぎ 枝豆 豆乳 れんこん ひじき ⑥ かぼちゃ ごま ⑦ オレンジ
エネルギー	402 kcal	エネルギー	413 kcal	エネルギー	516 kcal	エネルギー	425 kcal	エネルギー	422 kcal
たんぱく質	10 g	たんぱく質	8.6 g	たんぱく質	11.5 g	たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	8.6 g
脂質	9.7 g	脂質	13.0 g	脂質	10.3 g	脂質	10.4 g	脂質	12.2 g
炭水化物	66.3 g	炭水化物	63.5 g	炭水化物	91.4 g	炭水化物	68.3 g	炭水化物	67.6 g
食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2 g	食塩相当量	1.3 g
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名			献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② ササミフライ ③ 豚肉の生煮焼 ④ にんじんしりしり ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 玉ねぎ ピーマン ④ 人參 ツナ ⑤ 大豆 人參 しいたけ 里芋 いんげん たけのこ かんぴょう ⑥ もも	① ごはん ② レモン風味チキン ③ ポークチャップ ④ 大豆煮 ⑤ とうもろこしのつまみ揚げ ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 玉ねぎ 枝豆 ④ 大豆 人參 こんにゃく 絹さや 干しいたけ ⑤ コーン 魚肉 ⑥ バイン			① ごはん ② コーン入りメンチカツ ③ 牛焼肉 ④ ブロッコリーの塩焼和え ⑤ ワインナー ⑥ 人參かまぼこの煮付 ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② コーン 鶏肉 牛肉 ③ 豚肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人參 ⑤ ブロッコリー 玉ねぎ ⑥ 鶏肉 ⑦ 魚肉 人參 ほうれん草 ⑧ りんご	① ごはん ② 煮込みハンバーグ ③ 筑前煮 ④ 菜葉ときこのごま和え ⑤ イカフライ ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ 鶏肉 れんこん こんにゃく いんげん ④ ほうれん草 しめじ もやし ⑤ イカ ⑥ バイン
エネルギー	392 kcal	エネルギー	395 kcal			エネルギー	418 kcal	エネルギー	415 kcal
たんぱく質	13.6 g	たんぱく質	12.7 g			たんぱく質	10.1 g	たんぱく質	11 g
脂質	8.6 g	脂質	9.3 g			脂質	11.6 g	脂質	11.0 g
炭水化物	63 g	炭水化物	63.3 g			炭水化物	65.5 g	炭水化物	66.2 g
食塩相当量	0.7 g	食塩相当量	1 g			食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.5 g
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
		献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
		① ごはん ② 牛肉コロッケ ③ 豚肉とはるさめのチャプチェ ④ オクラのおかか和え ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ 肉団子 ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② ジャが芋 牛肉 玉ねぎ 乳成分 ③ はるさめ 玉ねぎ 人參 ピーマン 豚肉 ④ オクラ わかめ ジャコ かつお節	① ごはん ② チーズ入りつくね ③ きこの和風スパゲティ ④ 菜葉のフレンチサラダ ⑤ 大根の煮付 ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 乳成分 ③ スパゲティ 青ねぎ 干しいたけ しめじ ④ キャベツ きゅうり コーン ツナ	① ごはん ② ケチャップハンバーグ ③ 鶏肉と茄子のしぐれ煮 ④ 菜葉のおひたし ⑤ 大学芋 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ ごぼう 人參 ④ 豆腐ときゅうりのサラダ ⑤ 白煮 ぶ ⑥ 小松菜 あげ ⑦ さつま芋 ⑧ もも	① ごはん ② さばの塩焼 ③ 牛すき焼 ④ 豆腐ときゅうりのサラダ ⑤ くるくるとポト ⑥ オレンジ(生果)	① 白米 発芽玄米 ② さば ③ 牛肉 玉ねぎ 余こんにゃく 白煮 ぶ ④ 豆腐 人參 玉ねぎ きゅうり ⑤ ジャが芋 乳成分 ⑥ オレンジ
		エネルギー	401 kcal	エネルギー	358 kcal	エネルギー	457 kcal	エネルギー	415 kcal
		たんぱく質	10.3 g	たんぱく質	8.3 g	たんぱく質	10.6 g	たんぱく質	12 g
		脂質	8.3 g	脂質	7.0 g	脂質	13.4 g	脂質	14.4 g
		炭水化物	68.9 g	炭水化物	64.3 g	炭水化物	71 g	炭水化物	57.1 g
		食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	1.4 g	食塩相当量	1.2 g	食塩相当量	1.4 g
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ ポークビーンズ ④ ひじきのマヨサラダ ⑤ 青のりポト ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 大豆 豚肉 玉ねぎ ④ ひじき コーン 人參 クリンピース ⑤ ジャが芋 青のり 解不使用マヨネーズ ⑥ バイン	① ごはん ② コーンコロッケ ③ ごぼうのしぐれ煮 ④ ちくわの磯辺揚げ ⑤ 菜葉ときこの煮付 ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② ジャが芋 コーン 乳成分 ③ 豚肉 ごぼう 玉ねぎ ④ 魚肉 卵成分 青のり ⑤ ほうれん草 もやし 人參 ⑥ みかん	① ごはん ② ハムカツ ③ 鶏肉と中華炒め ④ ブロッコリーサラダ ⑤ ヤングコーンの塩焼 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 ③ 豚肉と茄子のみそ炒め 人參 玉ねぎ ④ ブロッコリー ツナ 人參 ⑤ ヤングコーン ⑥ もも	① ごはん ② イカフライ ③ 豚肉と茄子のみそ炒め ④ 菜葉の塩焼和え ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② イカ ③ 茄子 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ 赤ピーマン ④ 白煮 人參 塩昆布 ⑤ 豆乳 おから ⑥ みかん	① ごはん ② 照焼チキン ③ トンチキ風炒め ④ 大根とこんにゃくの煮物 ⑤ さつま芋の甘煮 ⑥ バイン缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン ④ 大根 こんにゃく 人參 ちくわ(魚肉) ⑤ さつま芋 ⑥ バイン
エネルギー	403 kcal	エネルギー	393 kcal	エネルギー	365 kcal	エネルギー	377 kcal	エネルギー	411 kcal
たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	7.8 g	たんぱく質	8.6 g	たんぱく質	9.5 g	たんぱく質	10.2 g
脂質	10.8 g	脂質	8.5 g	脂質	8.8 g	脂質	9.5 g	脂質	8.1 g
炭水化物	64.3 g	炭水化物	68.4 g	炭水化物	61.3 g	炭水化物	60.7 g	炭水化物	74 g
食塩相当量	0.8 g	食塩相当量	1.1 g	食塩相当量	1.1 g	食塩相当量	1 g	食塩相当量	1.7 g
29日(月)		30日(火)		31日(水)		<div>もうすぐ夏本番です！！</div> <div>日本の夏は高温多湿で身体の受けるストレスも多く、どうしても疲れやすくなります。</div> <div>それは、夏には汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養成分が体から失われてしまうからです。</div> <div>そこで、疲労回復効果のあるビタミンB1や、体の免疫力を高め紫外線から守ってくれるビタミンCを多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。</div> <div></div>			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名				
① ごはん ② かぼちゃコロッケ ③ 鶏肉といんげんの甘辛炒め ④ ブロッコリーとあけのステーキ ⑤ 枝豆とうもろこしのつまみ揚げ ⑥ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② かぼちゃ ジャが芋 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 卵成分 グリンピース 乳成分 ③ 鶏肉 玉ねぎ いんげん ④ ブロッコリー 人參 あげ ⑤ 枝豆 コーン 魚肉 ⑥ みかん	① ごはん ② ハンバーグのケチャップ和え ③ イカと野菜の中華炒め ④ れんこんとベーコンの洋風煮 ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ キャベツ イカ ニラ 人參 ④ れんこん 玉ねぎ ベーコン(豚肉) ⑤ 魚肉 コーン 人參 玉ねぎ ⑥ もも	① ごはん ② 鶏ササギ ③ 豚肉ときこのこんにゃく炒め ④ 菜葉の煮物 ⑤ かぼちゃの煮付 ⑥ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 玉ねぎ しめじ ④ ほうれん草 玉ねぎ 人參 ⑤ かぼちゃ ⑥ りんご				
エネルギー	391 kcal	エネルギー	403 kcal	エネルギー	342 kcal				
たんぱく質	8.9 g	たんぱく質	10.2 g	たんぱく質	9.3 g				
脂質	8.3 g	脂質	10.0 g	脂質	5.0 g				
炭水化物	68 g	炭水化物	65.8 g	炭水化物	63.3 g				
食塩相当量	1.5 g	食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	0.9 g				

※魚に関しては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。