

献立表

2024/07月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	月	御飯,イナムドゥチ,白身魚のマヨネーズ焼き,おくら炒め,すいか	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
02	火	御飯,みそ汁(さといも・えのき),きんぴらごぼう(いんげん・ごま),わかさぎのかりん揚げ,バナナ	牛乳,ビーフン(しいたけ)
03	水	ハヤシライス(手作り),コーンスープ(ねぎ),野菜のナムル(ごま),バナナ	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
04	木	★七夕,誕生会,冷やし中華(卵),キラキラスープ,星のコロケ,星型やさい,すいか	牛乳,誕生ケーキ(クリーム付)
05	金	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),さばの香り焼き,南瓜のそぼろ煮,もも缶	牛乳,プリン,クラッカー
06	土	クラムチャウダー,ケチャップライス,フライドポテト,バナナ	麦茶,菓子パン
08	月	御飯,ビーフンのスープ(おくら),チンジャオロース,ブロッコリーのおかか和え,オレンジ	牛乳,さつま芋チップ,おやつ小魚(ごま)
09	火	御飯,もずくのすまし汁,白身魚のキャロット焼き,ゴーヤチャンプルー,パイン	牛乳,ごまくんべん
10	水	御飯,豆腐みそ汁(こまつな・豆腐),さばの竜田揚げ,人参しりしり,すいか	牛乳,人参ヒラヤーチー
11	木	※お弁当会	
12	金	御飯,みそ汁(かぼちゃ),赤魚の煮つけ,いんげんのごま和え,切干大根の旨煮,バナナ	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
13	土	焼肉丼,ゆし豆腐汁,みかん	麦茶,菓子パン
15	月	※ 海の日(休園)	
16	火	御飯,豚汁(だいこん),魚のケチャップ煮,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),バナナ	牛乳,ホットケーキ・ココア
17	水	御飯,すまし汁(ワカメ・ねぎ),野菜たっぷり夏マーボー,粉ふき芋,すいか	保育乳,おにぎり(梅ちり・ごま)
18	木	御飯,みそ汁(オクラ・麩),豚肉のしょうが焼き(トマト),切干大根のサラダ(しらす干し),オレンジ	牛乳,さつま芋の天ぷら
19	金	御飯,押し麦のスープ,魚のムニエル(米粉),いんげんのごま炒め,もも缶	牛乳,つぶつぶ人参ゼリー(寒天),caせんべい
20	土	カレーライス,きのこのスープ,バナナ	麦茶,菓子パン
22	月	御飯,豆乳のクリームスープ,鶏むね肉のふっくら焼き,南瓜のトマト煮,すいか	牛乳,ぜんざい
23	火	御飯,みそ汁(じゃがいも・わかめ),さばのみそ煮,卵の花(人参・鶏ひき肉),きゅうりのゆかりあえ,パイン缶	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
24	水	おくらスープ,ミートスパゲティ,ピーマンの塩昆布あえ,すいか	牛乳,おこわ(豚肉・にんじん)
25	木	御飯,すまし汁(ほうれん草),へちまのみそ炒め,かぼちゃのサラダ(ハム),オレンジ	牛乳,米粉のみかん蒸しパン
26	金	御飯,みそ汁(豆腐・もずく),レバーフライ,クリーミーポテトサラダ,パイン缶	アイスクリーム,とんがりコーン
27	土	みそ汁(キャベツ・厚揚げ),もずく丼,バナナ	麦茶,菓子パン
29	月	豆腐丼,スープ(だいこん・コーン),はるさめサラダ,すいか	牛乳,焼きいも
30	火	御飯,みそ汁(チンゲン菜・あげ),魚の磯部揚げ(小麦),豆腐チャンプルー,オレンジ	フレンチトースト(食パン),牛乳
31	水	御飯,ワカメスープ(わかめ),鶏肉と冬瓜のクリーム煮,キャベツのフルーツサラダ(もも)	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)

	I補け - kcal	ﾀﾞﾊﾞｸﾞ g	脂質 g	ｶｼﾞﾝ g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	587	22.8	18.2	290	2.6	432	0.43	0.51	32	5.8	1.7
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	103	100	114	113	104	200	139	142	145	161	106
3才未満児	486	19.2	15.9	275	2.2	350	0.35	0.46	24	4.4	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	104	124	130	96	186	140	164	120	133	87

献 立 表

2024年7月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(月)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 豚汁 玉ねぎ、人参煮	さつまいもかゆ すいか
02(火)	10倍粥 ごぼう、人参ペースト かつおだし汁	全粥 ごぼう、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 ごぼう、人参煮 みそ汁(里芋) 白身魚煮	野菜かゆ バナナ
03(水)	10倍粥 ブロッコリー、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥(しらす) ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥(しらす) ブロッコリー、玉ねぎ煮 ビーフンスープ 豚肉煮	きな粉かゆ オレンジ
04(木)	10倍粥 胡瓜、人参ペースト かつおだし汁	全粥 胡瓜、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 胡瓜、人参煮 すまし汁(おくら)	野菜かゆ すいか
05(金)	10倍粥 南瓜、玉ねぎペースト 昆布だし汁	全粥 南瓜、玉ねぎつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 南瓜、玉ねぎ煮 みそ汁(キャベツ)	人参のお粥
06(土)	10倍粥 人参、トマトペースト 野菜だし汁	全粥 人参、トマトつぶし煮 野菜だし汁	硬粥 人参、トマト煮 豆乳スープ	ミルク粥
08(月)	10倍粥 小松菜、じゃが芋ペースト かつおだし汁	全粥 小松菜、じゃが芋つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 小松菜、じゃが芋煮 コーンスープ	トマト粥 バナナ
09(火)	10倍粥 玉ねぎ、ゴーヤーペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、ゴーヤーつぶし煮 かつおだし汁 豆腐煮	硬粥 玉ねぎ、ゴーヤー煮 すまし汁 豆腐煮	さつまいもかゆ
10(水)	10倍粥 人参、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 人参、玉ねぎつぶし煮 豆腐のかつおだし汁	硬粥 人参、玉ねぎ煮 豆腐のみそ汁(小松菜) 白身魚煮	小松菜のお粥 すいか
11(木)	★お弁当会			コーンのお粥
12(金)	10倍粥 人参、いんげんペースト かつおだし汁	全粥 人参、いんげんつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、いんげん煮 みそ汁(南瓜) 白身魚煮	南瓜のお粥 オレンジ
13(土)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 小松菜、玉ねぎ煮	ミルク粥
15(月)	※ 海の日(休園)			
16(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、にんじんつぶし煮	硬粥 豚汁 ほうれん草、にんじん煮 豆腐煮	野菜かゆ バナナ

献立表

2024年7月

完全給食

17(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（ワカメ） じゃが芋、人参煮	野菜がゆ すいか
18(木)	10倍粥 トマト、玉ねぎペースト かつおだし汁	全粥 トマト、玉ねぎつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 トマト、玉ねぎ煮 かつおだし汁 豚肉煮	小松菜のお粥 オレンジ
19(金)	10倍粥 キャベツ、人参ペースト 野菜だし汁	全粥 キャベツ、人参つぶし煮 野菜だし汁	硬粥 キャベツ、人参煮 押し麦のスープ 白身魚煮	人参のお粥
20(土)	10倍粥 玉ねぎ、人参ペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、人参つぶし煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、人参煮 ゆし豆腐	ミルク粥
22(月)	10倍粥 南瓜、トマトペースト 昆布だし汁	全粥 南瓜、トマトつぶし煮 昆布だし汁	硬粥 南瓜、トマト煮 南瓜スープ 鶏肉煮	みそ粥 すいか
23(火)	10倍粥 人参、胡瓜ペースト かつおだし汁	全粥 人参、胡瓜つぶし煮 かつおだし汁（豆腐）	硬粥 人参、胡瓜煮 みそ汁（豆腐） 白身魚煮	さつまい煮
24(水)	10倍粥 玉ねぎ、トマトペースト かつおだし汁	全粥 玉ねぎ、トマト煮 かつおだし汁	硬粥 玉ねぎ、トマトつぶし煮 おくらスープ	野菜がゆ すいか
25(木)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、胡瓜つぶし煮	硬粥 すまし汁（ほうれん草） 南瓜、胡瓜煮 豚肉煮	コーンのお粥 オレンジ
26(金)	10倍粥 じゃが芋、コーンペースト 昆布だし汁	全粥 じゃが芋、コーンつぶし煮 昆布だし汁（豆腐）	硬粥 じゃが芋、コーン煮 みそ汁（豆腐） レバーペースト	南瓜のお粥
27(土)	10倍粥 人参、ピーマンペースト かつおだし汁	全粥 人参、ピーマンつぶし煮 かつおだし汁	硬粥 人参、ピーマン煮 みそ汁（キャベツ・厚揚げ）	ミルク粥
29(月)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 コーンスープ キャベツ、人参煮 豚肉煮	さつまいかゆ
30(火)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、チンゲン菜ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、チンゲン菜つぶし煮	硬粥 みそ汁（チンゲン菜） キャベツ、チンゲン菜煮 豆腐煮	きなこ粥 オレンジ
31(水)	10倍粥 かつおだし汁 冬瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁（ワカメ） 冬瓜、人参煮	みそ粥