

# 献立表

令和6年7月

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨（国産） 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	プルマンホワイト、油	牛乳 ビザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
02火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	さば 大豆水煮、乾燥ひじき	オクラ、玉ねぎ、人参 生姜 レンコン、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト（無糖）	パイン缶、みかん缶、バナナ	
03水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティ、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
04木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、米粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
05金	昼食	① セタカレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツゼリー ③ せんべい	三温糖 せんべい	牛乳	りんご天然果汁、ぶどう天然果汁、みかん缶、寒天	
06土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	
08月	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、米粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
09火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	人参、小松菜	ベーキングパウダー
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳（無調整）		
11木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し（無添加・低塩分） 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、ぶなしめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天	塩
12金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ	焼きそば麺、油 三温糖	鶏もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン 長ねぎ 大根、きゅうり、えのき茸 バナナ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、中華だし、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	まじめな果実オレンジ	ベーキングパウダー
13土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
16火	昼食	① ごはん ② 豆腐の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 白ごま、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	玉ねぎ、人参 生姜 大根、人参、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	三温糖 クラッカー	牛乳 ヨーグルト（無糖）	パイン缶、みかん缶	

17 水	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉	カットトマト缶、なす、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 バナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩
18 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン	米、押麦 糸こんにゃく、油 ドライパン粉、米粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐 あじ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 キャベツ、人参 アンデスメロン	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 中濃ソース、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、豆乳ホイップ	みかん缶、バナナ	ベーキングパウダー
19 金	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ	米 油 油、米粉、三温糖 じゃが芋	鶏もも肉	えのき茸、人参、切干大根、にんにく カットトマト缶、玉ねぎ オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、パセリ粉 ケチャップ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、コンソメ、塩、こしょう
20 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	豚もも肉 カットわかめ	玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	
22 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル	米 春雨(国産) 油、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐 豚ひき肉	小松菜 なす、長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり パイナップル	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	プルマンホワイト、油	牛乳 ピザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐 かつお節	キャベツ、玉ねぎ レンコン、長ねぎ オクラ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 米みそ、醤油、削り節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	人参、小松菜	ベーキングパウダー
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 とうもろこし	鶏もも肉 豚もも肉	冬瓜、人参 キャベツ、赤ピーマン、長ねぎ、生姜 バナナ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	デュラムファイン、ホワイトマシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳(無調整)		
25 木	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	鶏もも肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり オレンジ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
26 金	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ	米、白ごま 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し(無添加・低塩分) 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、ぶなしめじ、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天	塩
27 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそばろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	長ねぎ 玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、削り節(だし用)、塩 醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	コーンフレーク	牛乳	バナナ	
29 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ	米、押麦 ごま油 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭 木綿豆腐	大根、なめこ 長ねぎ ほうれん草、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	まじめな果実オレンジ	ベーキングパウダー
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときこのスープ ③ 豚肉のマリアソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 三温糖、油 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ 玉ねぎ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩
31 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 もやし、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	482kcal	20.1g	16.4g	544kcal	21.9g	16.6g