

令和6年7月



献立表



西国分寺保育園

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	
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 オレンジ	米 春雨 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 オレンジ	昆布、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	食パン、油	牛乳 ビザ用チーズ、ハム	玉ねぎ	
02火	昼食	① ごはん ② 豚汁 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 油 白ごま、三温糖 油、三温糖	豚もも肉 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 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 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	パン缶、みかん缶	
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 パナナ	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、しめじ、にんにく レタス、人参、セロリー きゅうり、人参 パナナ	ケチャップ、コンソメ、塩 昆布、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油 三温糖、白ごま	牛乳 鶏ひき肉 食べる煮干し	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 醤油
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 パン粉、小麦粉、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 メロン	削り節、昆布、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 ごはん ② 野菜ときのこのスープ 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 油、三温糖 油、三温糖	ベーコン 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、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、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 七夕そうめん	干しそうめん、コーン缶	ハム	人参、オクラ、生椎茸	削り節、醤油、みりん風、昆布、塩
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 酒、みそ、醤油、みりん風 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	いちごジャム	
08月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉	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	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	鶏もも肉、カットわかめ	もやし	醤油、削り節、みりん風、昆布、塩
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 オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 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 米みそ、醤油、削り節、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	りんご、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 中華風もやし ⑤ パナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 ごま油、三温糖	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 きゅうり、もやし パナナ	削り節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳		
11木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ	米、白ごま 三温糖 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 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 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 バイナップル	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 バイナップル	米みそ、煮干し、昆布 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	オレンジ天然果汁	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 醤油、削り節、塩 醤油、削り節
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク パナナ添え	コーンフレーク	牛乳	パナナ	
16火	昼食	① ごはん ② 豚汁 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 油 白ごま、三温糖 油、三温糖	豚もも肉 さば 大豆水煮、乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ 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 醤油、みりん風、酒 醤油、削り節
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	三温糖 クラッカー	ヨーグルト	パン缶、みかん缶	

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	
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、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、コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油 三温糖、白ごま	牛乳 鶏ひき肉 食べる煮干し	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 醤油
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 パン粉、小麦粉、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 メロン	削り節、昆布、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
19 金	昼食	① わかめごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ 青のりポトトフライ ⑤ 焼きとうもろこし ⑥ スイカ	米 油、片栗粉 じゃが芋、油	炊き込みわかめ 木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	小松菜、人参 生姜 とうもろこし スイカ	昆布、削り節、醤油、塩 醤油、酒 塩 醤油、みりん風
	午後おやつ	① しょうゆラーメン	焼きそばめん、油、ごま油	鶏もも肉	チンゲン菜、人参、生椎茸	昆布、中華だしの素、醤油、塩
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 醤油、酒、削り節 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスクーン	ミックス粉、油	牛乳 豆乳	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 オレンジ	米 春雨 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 オレンジ	昆布、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	食パン、油	牛乳 ビザ用チーズ、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 オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 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 米みそ、醤油、削り節、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	りんご、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 中華風もやし ⑤ バナナ	米、押麦 片栗粉 油、三温糖 ごま油、三温糖	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 きゅうり、もやし バナナ	削り節、昆布、醤油、塩 酒、米みそ、醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	丸パン、マシュマロ、三温糖、小麦粉	牛乳 豆乳		
25 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ	米、白ごま 油揚げ 三温糖 白ごま、三温糖	しらす干し 油揚げ 鶏もも肉	梅干し 水菜、えのき茸 生姜 ブロッコリー、しめじ、人参 スイカ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 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
26 金	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 パイナップル	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 パイナップル	米みそ、煮干し、昆布 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	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
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 醤油、削り節、塩 醤油、削り節
	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 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	米、押麦、油 コーン缶、油、三温糖	豚もも肉 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	カレールーウ 酢、塩
	午後おやつ	① 冷やしうどん	干しうどん、三温糖	鶏もも肉、カットわかめ	もやし	醤油、削り節、みりん風、昆布、塩
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときこのスープ ③ 豚肉のマリアナスソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉 豚もも肉 大豆水煮	キャベツ、玉ねぎ、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、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 茹でとうもろこし ③ 塩せんべい	塩せんべい	牛乳	とうもろこし	
31 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米 マヨドレ 白ごま、三温糖	生鮭	なす、玉ねぎ 人参 小松菜、白菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 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、ベーキングパウダー

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。

※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。

※食育活動の予定 30日(火) そら組 とうもろこしの皮むき



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	470kcal	20.5g	15.4g	529kcal	22.3g	15.4g