

# 7月給食献立予定表「幼児食」

## 7月食育目標 ～暑さに負けないで食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年7月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	月		ヨーグルト	コーンご飯 鮭のピカタ 小松菜の煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 コーン 鮭 卵 ケチャップ 小松菜 人参 厚揚げ しめじ 玉ねぎ じゃが芋 ねぎ	スイートポテト牛乳	428kcal 20.5g
2	火		バナナ牛乳	ご飯 豚の生姜焼き きゃべつのすだち酢和え 味噌汁 りんご	米 豚もも肉 生姜 きゃべつ 人参 きゅうり すだち わかめ 豆腐 生しいたけ ねぎ	人参のおにぎり牛乳	443kcal 17.2g
3	水		ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	米 鯖 味噌 生姜 マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ チンゲン菜 かぼちゃ	お好み焼き牛乳	451kcal 18.2g
4	木		バナナ牛乳	ご飯 ひじき入りハンバーグ ほうれん草の海苔和え 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 人参 焼き海苔 さつま芋 えのき 玉ねぎ ねぎ	ジャムサンド牛乳	491kcal 18.1g
5	金		ヨーグルト牛乳	【七夕メニュー】おにぎり 七夕にゅう麺 ひじきの煮物 すいか	米 わかめ 素麺 錦糸卵 オクラ 人参 生しいたけ ひじき 人参 鶏もも肉	手作りクッキー牛乳	466kcal 16.6g
6	土		バナナ牛乳	牛丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ ブロッコリー 人参 絹豆腐 茄子 ねぎ	いちごスティック牛乳	473kcal 18.0g
7	日						
8	月		ヨーグルト	ご飯 酢鶏 ツナサラダ 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ ツナ缶 きゅうり ひじき 人参 茄子 じゃが芋 ねぎ	バナナスティック牛乳	446kcal 15.6g
9	火		バナナ牛乳	ご飯 西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 オレンジ	米 鮭 白味噌 マヨネーズ 高野豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ さつま芋	きな粉おにぎり牛乳	500kcal 22.8g
10	水		ヨーグルト	夏野菜カレー トマトサラダ すいか	米 牛肉 じゃが芋 人参 茄子 カレールー トマト きゅうり わかめ ひじき	りんごのカップケーキ牛乳	461kcal 15.1g
11	木		バナナ牛乳	ご飯 魚の生姜煮 ビーフソテー 味噌汁 オレンジ	米 鯖 生姜 ビーフ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン かぼちゃ 小松菜 えのき	ココアフレンチトースト牛乳	467kcal 18.8g
12	金		ビスケット牛乳	ご飯 和風ミートローフ さつま芋の煮物 すまし汁 りんご	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 さつま芋 玉ねぎ 人参 絹豆腐 白菜	ホットケーキ牛乳	524kcal 18.4g
13	土		バナナ牛乳	ご飯 ナポリタン ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ほうれん草 人参 コーン缶 おつゆ麩 ねぎ	ふりかけおにぎり牛乳	441kcal 19.4g
14	日						
15	月						
16	火		バナナ牛乳	ご飯 魚のごま照り焼き 春雨サラダ 豆乳味噌汁 オレンジ	米 鯖 ゴマ 春雨 人参 きゅうり ハム 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜	ピザ風蒸しパン牛乳	461kcal 17.2g
17	水		ヨーグルト	ご飯 肉じゃが きゅうりの和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 生しいたけ きゅうり ひじき 人参 きゃべつ 油揚げ ねぎ	鮭のおにぎり牛乳	452kcal 19.7g
18	木		バナナ牛乳	ご飯 タンドリーフィッシュ トマト ピーマンの胡麻和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖 カレールー ヨーグルト トマト ピーマン 人参 ゴマ 絹豆腐 茄子 ねぎ	豆乳プリン、せんべい牛乳	479kcal 19.3g
19	金		ビスケット牛乳	【誕生メニュー】ご飯 野菜のかき揚げ 肉うどん オレンジ	米 かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 卵 うどん 牛肉 玉ねぎ わかめ ねぎ	誕生ケーキ牛乳	533kcal 18.3g
20	土		バナナ牛乳	マーボー丼 チンゲン菜のツナ和え すまし汁 オレンジ	米 豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ チンゲン菜 人参 ツナ缶 小松菜 じゃが芋	野菜おじゃ牛乳	453kcal 16.8g
21	日						
22	月		ヨーグルト	お魚3色ご飯 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け海苔 切干大根 人参 ちくわ 生しいたけ チンゲン菜 絹豆腐	ハムと青菜のケーキ牛乳	441kcal 22.5g
23	火		バナナ牛乳	ご飯 鶏の甘辛煮 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 小松菜 人参 しらす じゃが芋 きゃべつ 油揚げ ねぎ	もちもちパン牛乳	512kcal 20.2g
24	水		ヨーグルト	ご飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鯖 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン 玉ねぎ 生しいたけ かぼちゃ ほうれん草 えのき	豆乳寒天、せんべい牛乳	448kcal 16.9g
25	木		バナナ牛乳	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜サラダ すまし汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 茄子 人参 ピーマン 味噌 白菜 人参 きゅうり ひじき 絹豆腐 しめじ	枝豆おにぎり牛乳	448kcal 18.7g
26	金		ビスケット牛乳	ご飯 焼きそば きゅうりのすだち酢和え オレンジ	米 豚肉 蒸し中華麺 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 焼きそばソース きゅうり わかめ トマト すだち	フルーツヨーグルト牛乳	445kcal 18.4g
27	土		バナナ牛乳	親子丼 きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 酢 じゃが芋 白菜 ねぎ	コーンフレーク牛乳	467kcal 17.0g
28	日						
29	月		ヨーグルト	ご飯 洋風玉子焼き フレンチドレッシング和え 味噌汁 りんご	米 卵 ベーコン じゃが芋 玉ねぎ ケチャップ きゃべつ 人参 コーン缶 小松菜 生しいたけ	マカロニきな粉牛乳	492kcal 17.8g
30	火		バナナ牛乳	ご飯 白身魚の南蛮漬け ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鯖 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ 酢 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 茄子 ねぎ	昆布おにぎり牛乳	474kcal 17.4g
31	水		ヨーグルト	鶏ひじき丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 人参 もやし さつま芋 しめじ ねぎ	いちごスティック牛乳	421kcal 15.4g