

令和 6年 7月 こんだてひょう

松葉保育園

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
1	月	ごはん 大根となめこのみそ汁 厚揚げとゴーヤのチャンプル(豚肉 人参 もやし) スティックきゅうり(マヨドレ) 果物	沖縄風くずもち・麦茶 (黒糖 きなこ 片栗粉)	<p>【旬の食材】 きゅうり ズッキーニ えだまめ アスパラ いんげん とうもろこし トマト なす ピーマン レタス モロヘイヤ ゴーヤ なら 長いも メロン すいか アジ かじきまぐろ カレー すずき</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試してください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
2	火	ワカメごはん チンゲン菜ととコーンのスープ マーボーなす(豚肉 ねぎ 人参 ピース) もやしのゆかり和え(人参 きゅうり) 果物	梅おかかトースト・牛乳 (梅干し・かつお節・マヨドレ)	
3	水	玄米ごはん(ごま塩) 冬瓜とあさつきのすまし汁 果物 カジキのカリカリフライ(コーンフレーク 小麦粉 牛乳) ボイルキャベツ(人参 マヨドレ)	みそ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 豆乳)	
4	木	ロールパン クリームコーンスープ(玉ねぎ 牛乳) 豚肉のカレー風味焼き(玉ねぎ) いんげんと人参のソテー 果物	焼おにぎり・麦茶 (ごま・みそ)	
5	金	七夕ちらし(鮭 きゅうり コーン 人参) オクラとそうめんのすまし汁 鶏のからあげ(にんにく しょうが) 果物 	七夕プリン・麦茶	
6	土	ミックスピラフ(ベジタブル 玉ねぎ 無添加ハム) ワカメともやしのスープ かぼちゃのサラダ(レーズン きゅうり マヨドレ)	メロンパン・牛乳 (パンは卵、乳製品不使用)	
8	月	ごはん キャベツと人参のスープ ポークチャップ(玉ねぎ) バイクドじゃが(パセリ) 果物	お茶漬け・麦茶 (梅 じゃこ あられ のり)	
9	火	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ) 麩とあさつきのすまし汁 サケの磯辺焼き ひじきのサラダ(人参 しらす きゅうり) 果物	ミートソース・麦茶 (豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム)	
10	水	ふりかけごはん(じゃこ かつお節 ゆかり) 豆腐とねぎのみそ汁 豚肉ともやしの大根おろしがけ(人参) 茹とうもろこし 果物	ずんだケーキ・牛乳 (えだまめ ホットケーキミックス 牛乳)	
11	木	ごはん なすとみょうがのみそ汁 家常豆腐(豚肉 キャベツ 人参 ピーマン) たたききゅうりのサラダ風(玉ねぎ じゃこ)	アップルポテト・牛乳 (さつまいも りんご バター)	
12	金	夏のドライカレー(豚肉 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン パプリカ にんにく しょうが) ほうれん草とコーンのスープ ポテトサラダ(きゅうり 人参 無添加ハム マヨドレ)	フルーツ入りサイダーゼリー・麦茶 (みかん 白桃 パイン)	
13	土	野菜たっぷりフォー(人参 もやし 白菜 鶏コマ あさつき) さつま芋の甘煮(りんご レーズン)	ツナとチーズのおにぎり・麦茶	
30	火	ごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物(玉ねぎ 人参 ピーマン) トマトのサラダ(玉ねぎ かいわれ) 果物	カレーうどん・牛乳 (鶏肉 玉ねぎ 人参 あさつき)	
19	金	ジャム付き食パン ミネストローネ(じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ トマト 無添加ベーコン) めだいのマヨネーズ焼(玉ねぎ マヨドレ) 焼きやさい(ズッキーニ 人参) 果物	焼きもろこしのおにぎり・麦茶	

【今月の平均栄養量】 幼児；エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.9g 食塩 1.9g
乳児；エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.9g 食塩 1.5g