



いちご保育園献立表 2024年7月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	御飯、コーンスープ(とうがんと豆乳)、豚肉と野菜のカレー炒め、きゅうりのピクルス、みかん缶	七分つき米、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆乳、牛乳	みかん缶、クリームコーン缶、たまねぎ、とうがんと、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、赤ピーマン	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、蒸しパン・黒糖(卵なし)
02火	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、焼きさわらのもやしあんかけ、キャベツのフルーツサラダ(もも)	七分つき米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	もやし、パイン缶、なす、たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、コーン缶、にんじん、みかん缶、ねぎ、さやえんどう	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、コーンチーストースト
03水	御飯、中華スープ(チンゲン菜・えのき)、野菜たっぷり夏マーボー、ゆでとうもろこし、パイン缶	米、七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、牛乳	パイン缶、トマト、とうもろこし、なす、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、おやつ・じゃこごはん(昆布・ごま)
04木	七夕寿司、すまし汁(小松菜・あげ)、さけの塩焼き、かぼちゃの甘煮	七分つき米、砂糖、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、カルピス、油揚げ、ゼラチン、牛乳	かぼちゃ、みかん缶、こまつな、にんじん、コーン缶、えのきたけ、オクラ	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、カルピスゼリー、星せんべい
05金	ロールパン、豆乳汁(キャベツ)、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんのシンプルサラダ	米、ロールパン、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、牛乳	にんじん、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、マーマレード、コーン缶、干しぶどう	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、ゆかりにぎり
06土	牛乳、カレーライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、みかん缶	米、じゃがいも、油	牛乳、牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、バター、牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、ビスケット、ヨーグルト
08月	御飯、みそ汁(さつま芋・チンゲン菜)、さけの酒蒸し、ひじきの煮物	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、えのきたけ、いんげん、ひじき	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、蒸しパン(りんご)
09火	御飯、豆腐すまし汁(こまつな・あげ)肉じゃが(豚肉)、きゅうりの酢の物(ちくわ)、りんご	七分つき米、じゃがいも、食パン、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、バター、油揚げ、きな粉、牛乳	きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、ラスク
10水	御飯、みそ汁(もやし・あげ)、あじの塩焼き、かぼちゃのマリネ、バナナ	七分つき米、ゆでうどん、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、にんじん、あおのり	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、スチコン焼きうどん
11木	ロールパン、ポークビーンズ、オニオンスープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、みかん缶	ロールパン、七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、パセリ、にんにく	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、おにぎり(しらす・ねぎ)
12金	わかめ御飯(非常食)、みそ汁(たまねぎ・あげ)、かじきの煮つけと焼き野菜、オレンジ	七分つき米、フランスパン、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	オレンジ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、いちごジャム、ズッキーニ、にんじん、赤ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、いちごスティック
13土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、バナナ	七分つき米	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、ヨーグルト、ビスケット
16火	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、焼きさわらのもやしあんかけ、キャベツのフルーツサラダ(もも)	七分つき米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	もやし、パイン缶、なす、たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、コーン缶、にんじん、みかん缶、ねぎ、さやえんどう	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、コーンチーストースト
17水	御飯、中華スープ(チンゲン菜・えのき)、野菜たっぷり夏マーボー、ゆでとうもろこし、パイン缶	米、七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、牛乳	パイン缶、トマト、とうもろこし、なす、チンゲンサイ、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	麦茶、牛乳、牛乳 乳児室午前おやつ、牛乳、おやつ・じゃこごはん(昆布・ごま)



いちご保育園献立表 2024年7月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
18 木	ハリハリ混ぜ御飯、すまし汁（小松菜・あげ）、さけの塩焼き（小）、（ス）かぼちゃの甘煮	七分つき米、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、〇カルピス、油揚げ、〇ゼラチン、◎牛乳	かぼちゃ、〇みかん缶、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇カルピスゼリー、〇せんべい
19 金	そうめん、鶏の唐揚げ、ゆでとうもろこし 乳児：りんご 幼児：キウイフルーツ	〇米、干しそうめん、油、片栗粉、〇ごま	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、◎牛乳	にんじん、とうもろこし、オクラ、しょうが、にんにく、りんご、キウイフルーツ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ゆかりにぎり
20 土	チャーハン（豚肉）、豆腐スープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、バナナ	七分つき米、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、〇ビスケット
22 月	御飯、みそ汁（さつま芋・チンゲン菜）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）	七分つき米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、〇油、〇砂糖、ごま油、油、砂糖	◎牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、〇りんご、チンゲンサイ、えのきたけ、いんげん、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇蒸しパン（りんご）
23 火	御飯、豆腐すまし汁（こまつな・あげ）、肉じゃが（豚肉）きゅうりの酢の物（ちくわ）、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇食パン、〇砂糖、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、〇バター、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳	きゅうり、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ラスク
24 水	御飯、みそ汁（もやし・あげ）、あじの塩焼き、かぼちゃのマリネ、バナナ	七分つき米、〇ゆでうどん、油、砂糖、〇ごま油	◎牛乳、あじ、〇豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、〇キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、〇にんじん、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇スチコン焼きうどん
25 木	ロールパン、ポークピーズ、オニオンスープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、りんご	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、砂糖、油、〇ごま油、コッパパン	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず（ゆで）、〇しらす干し、〇かつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、〇ねぎ、パセリ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おにぎり（しらす・ねぎ）
26 金	わかめ御飯、みそ汁（たまねぎ・あげ）、かじきの煮つけと焼き野菜、オレンジ	七分つき米、〇フランスパン、油、砂糖	◎牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、なす、たまねぎ、〇いちごジャム、スツキーニ、にんじん、赤ピーマン、切り干しだいこん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
27 土	ミートスパゲティ コーンスープ ポイルブロッコリー みかん缶	マカロニスパゲティ 米粉、マヨネーズ 油、砂糖	◎牛乳◎ヨーグルト 牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉、バター ◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、コーン にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎ヨーグルト ◎せんべい、ビスケット
29 月	御飯、みそ汁（かぼちゃ・こまつな）、コーン焼き、揚げなす、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、〇ホットケーキ粉、油、片栗粉、米粉、〇砂糖、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、〇生クリーム、◎牛乳	なす、みかん缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、えのきたけ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇お楽しみカップケーキ
30 火	御飯、豆腐すまし汁（わかめ）、さけのちゃんちゃん焼き（しめじ）、トマト、バナナ	七分つき米、〇フランスパン、〇ピーナッツバター、油、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、◎みかん缶、カットわかめ、〇りんごジャム	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇ピーナツバターサンド、〇ジャムコッパ
31 水	御飯、みそ汁（じゃが芋・なす）、豚肉のしょうが焼き（たまねぎ）、ピーマンのツナあえ、パイン缶	七分つき米、〇米、じゃがいも、ねりごま、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、〇ベーコン、〇バター、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ピーマン、なす、にんじん、〇切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇切干し大根おにぎり

平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー541kcal タンパク質21.8g 脂質15.6g カルシウム236mg
鉄分2.1g ビタミンC31g 食物繊維5.0g 塩分1.7g
1-2歳児：エネルギー439kcal タンパク質18.0g 脂質13.4g カルシウム222mg
鉄分1.6g ビタミンC24g 食物繊維3.9g 塩分1.5g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。