

7月 給食献立表

令和 6年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 五歳以上児 平均	三歳未満児 五歳以上児 平均
1 月	ゆかりふりかけ ごはん ハンバーグ いんげんとツナのサラダ 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 麩のラスク	・ハンバーグ ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・お子様せんべい・三温糖 ・有塩バター	・ゆかり(ふりかけ)・きやいんげん ・にんじん・冷凍コーン・青ねぎ	568kcal 1.5g	485kcal 1.2g
2 火	焼肉丼 オクラのごま酢和え なすとえのきの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 シュガートースト	・ふたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・ごま油・食パン・有塩バター ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんにく・オクラ・カットわかめ ・なす・えのきたけ ・冷凍くりかぼちゃ	546kcal 1.9g	457kcal 1.4g
3 水	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 じゃが芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 パナナ ハードビスケット	・さば・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・ハードビスケット	・切干しいたごん・長ねぎ ・チンゲンサイ・にんじん・パナナ	592kcal 1.4g	468kcal 1.0g
4 木	ひじきごはん 鮭の塩焼き トマトときゅうりのピクルス風 小松菜と生揚げの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 フライドポテト	・油揚げ・ぎんざけ ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・さつまいも ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・トマト・きゅうり・こまつな ・長ねぎ	498kcal 1.3g	451kcal 1.0g
5 金	《七夕給食》 カレーピラフ 鶏のマーマレード焼き 短冊サラダ 七夕スープ	牛乳 星食べよ 牛乳 七夕星のデザート ぼたぼた焼き	・まぐろ油漬缶詰 ・若鶏もも肉・はんぺん ・普通牛乳	・精白米・有塩バター・三温糖 ・ごま油・そうめん・星たべよ ・七夕のデザート ・ぼたぼたやき	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・マーマレード・だいこん・きゅうり ・オクラ・冷凍コーン	567kcal 2.1g	517kcal 1.8g
8 月	ごはん 鯖のごまみそ焼き 変わり金平 チーズ	牛乳 お子様せんべい 牛乳 いちこのスティック ケーキ	・さば・淡色辛みそ ・ふたもも肉 ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・しらす・お子様せんべい ・お米でイチゴのスティックケーキ	・ごぼう・にんじん	505kcal 1.1g	451kcal 1.0g
9 火	ごはん 豚肉の鉄火煮 きゅうりとツナの酢の物 パナナ	牛乳 蒸し人参 牛乳 小倉ホットケーキ	・ふたもも肉・淡色辛みそ ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・ゆで小豆缶詰	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖 ・米粉パウダー パンケーキ用	・ごぼう・青ピーマン・きゅうり ・冷凍コーン・カットわかめ・パナナ ・にんじん	601kcal 0.9g	477kcal 0.8g
10 水	わかめごはん 白身魚のマヨネーズ焼き もやしときゅうりの中華和え ソファール元氣ヨーグルト	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 チーズサンド	・わかめご飯の素・たら ・若鶏ささ身・ソファール ・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・精白米・マヨネーズ・三温糖 ・ごま油・食パン	・冷凍コーン・マジジュルーム水煮缶 ・りょうとうもやし・きゅうり ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ	567kcal 1.6g	525kcal 1.3g
11 木	とうもろこしごはん 豆腐チャンプル フロッキーのマヨネーズ和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 パナナのヨーグルト和え	・ふたもも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・フレンヨーグルト	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・マヨネーズ ・さつまいも	・スイートコーン・にんじん ・たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ ・フロッキー・冷凍コーン ・とうがん・青ねぎ・みかん缶詰 ・ハインアップル缶詰・パナナ	526kcal 1.3g	482kcal 1.0g
12 金	ナン キーマカレー コーンサラダ すいか	牛乳 パナナ 牛乳 しそじゃこおにぎり	・牛ひき肉・ふたひき肉 ・大豆水煮缶詰・普通牛乳 ・しらす干し	・ナン・カレーパウダー・調合油 ・ごま油・いりごま・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ホールトマト・冷凍コーン ・キャベツ・すいか・パナナ ・しその葉	582kcal 2.8g	508kcal 2.1g
13 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
16 火	ご飯 いわしの生姜煮 いんげんのごま和え キャベツとあけの味噌汁	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 たい焼き	・いわしの生姜煮・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・アンパンマンベビーせんべい ・たい焼き	・ざやいんげん・にんじん・キャベツ ・青ねぎ	635kcal 1.9g	518kcal 1.4g
17 水	ご飯 鶏のゴマ味噌焼き 大豆サラダ えのきたと白菜のすまし汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 茹でとうもろこし	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・大豆水煮缶詰・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・マヨネーズ	・しょうが・キャベツ・にんじん ・きゅうり・レーズン・はくさい ・えのきたけ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・スイートコーン	511kcal 1.2g	432kcal 0.9g
18 木	ごはん さけのムニエル かぼちゃの甘露 豚汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ジャムサンド	・さけ・ふたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・三温糖・冷凍さといも ・食パン	・冷凍くりかぼちゃ・だいこん ・ごぼう・青ねぎ・にんじん ・いちごジャム	558kcal 1.9g	446kcal 1.4g
19 金	《食育の日給食》 枝豆とじゃこのごはん 筑前煮 ほうれん草のサラダ 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 スイートポテト	・しらす干し・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・冷凍さといも ・赤こんにやく・調合油 ・三温糖・いりごま ・マヨネーズ	・冷凍えだまめ・にんじん・だいこん ・れんこん・ごぼう・乾しいたけ ・ほうれん草・冷凍コーン・青ねぎ ・パナナ	621kcal 1.8g	554kcal 1.4g
22 月	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの豆煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハニーパン	・さば・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター・はちみつ	・乾ひじき・にんじん・キャベツ ・青ねぎ	582kcal 1.6g	492kcal 1.2g
23 火	ごはん 厚揚げの中華風煮 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 蒸し人参 牛乳 いちこのスティック ケーキ	・生揚げ・ふたひき肉 ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・じゃがいも ・マヨネーズ ・お米でイチゴのスティックケーキ	・たまねぎ・ゆでたけのこ ・片栗粉・キャベツ・しょうが ・きゅうり・レタス・オレンジ ・にんじん	521kcal 0.9g	422kcal 0.7g
24 水	じゃこ入りわかめごはん 赤魚の煮つけ ささ身とキャベツのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 豆腐ドーナツ	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・あかうお・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・木綿豆腐	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・薄力粉・調合油	・しょうが・キャベツ・にんじん ・みずな・レモン果汁・なす ・たまねぎ・冷凍くりかぼちゃ	550kcal 1.5g	475kcal 1.1g
25 木	冷やしきつねうどん チキンナゲット風 ヨーグルト	牛乳 ふかし芋 牛乳 茹でとうもろこし	・油揚げ・鶏ひき肉 ・毎日トリプシヨーグルト ・普通牛乳	・ゆでうどん・三温糖・片栗粉 ・薄力粉・調合油・さつまいも	・青ねぎ・ほうれん草・にんじん ・たまねぎ・トマトケチャップ ・スイートコーン	523kcal 1.7g	480kcal 1.3g
26 金	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉の竜田揚げ パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳 パナナ 牛乳 ブチケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・こま ・片栗粉・調合油・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・カステラ	・しょうが・にんじん・きゅうり ・レタス・カットわかめ・たまねぎ ・パナナ・みかん缶詰	620kcal 1.3g	537kcal 1.0g
27 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
29 月	ごはん ミートボール いんげんのごま和え 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 蒸しパン	・ミートボール ・若鶏ささ身・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・いりごま ・マヨネーズ・お子様せんべい ・米粉パウダー パンケーキ用	・ざやいんげん・にんじん・はくさい ・えのきたけ・レーズン	541kcal 1.2g	466kcal 0.9g
30 火	ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンのツナ和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ラスク	・さば・淡色辛みそ ・まぐろ油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・しょうが・青ピーマン ・カットわかめ・青ねぎ・にんじん	580kcal 1.5g	460kcal 1.3g
31 水	とうもろこしごはん 豆腐の松風焼き きゅうりとちりめん酢の物 キャベツの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 マリービスケット	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・調整豆乳・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・ビスケット	・スイートコーン・長ねぎ・にんじん ・きゅうり・カットわかめ・キャベツ ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ	543kcal 1.6g	471kcal 1.2g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・てんぷら粉・ホイップクリーム・コッパンには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。