

献立平均給与栄養量

7月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー485 Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.1g

発行日:令和8年6月 石山くじら小児童保健室

日	曜	昼食	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
1	水	ごはん わかめスープ ミートローフ 春雨の中華和え	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・豆乳・ハム	ぱりんこ・米・パン粉・かたくり粉・春雨・さとう・ごま油・ドーナツ	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・コーン・きゅうり
2	木	肉うどん かぼちゃサラダ バナナ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) きつねおにぎり★	牛乳・牛肉・油揚げ	リッツ・うどん・さとう・かたくり粉・卵なしマヨネーズ・米	にんじん・たまねぎ・ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・バナナ
3	金	ごはん 大根のすまし汁 白身魚のカレー風味焼き さつまいもキャベツのサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) パームクーヘン	牛乳・たら・鶏ささみフレーク	味しらべ・米・カレー粉・小麦粉・サラダ油・卵なしマヨネーズ・パームクーヘン	だいこん・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・キャベツ
4	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
6	月	ごはん じゃがいものみそ汁 チキンナゲット ひじきサラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) フルーチェ★	牛乳・チキンナゲット	リッツサンド・米・じゃがいも・和風ドレッシング・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・ねぎ・乾ひじき・にんじん・きゅうり・コーン
7	火	サラダそうめん コロック ほうれん草のツナ和え	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) たなはたゼリー★	牛乳・チーズ・ハム・ツナ・豆乳	そうめん・コロック・さとう	トマト・にんじん・きゅうり・ほうれん草・コーン・寒天・リンゴジュース・ミカン缶
8	水	豚丼 ほうれん草とかまぼこのすまし汁 キャベツのゆかり和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ジャムサンド	牛乳・豚肉・かまぼこ	量たべよ・米・さとう・サラダ油・かたくり粉・食パン	にんじん・たまねぎ・ほうれん草・だいこん・もやし・キャベツ・ゆかり・ブルーベリージャム
9	木	ごはん 豆乳スープ さばのトマトソース煮 キャベツのドレッシング和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ほうれん草クッキー★	牛乳・ベーコン・さば水煮缶	味しらべ・米・さとう・和風ドレッシング・小麦粉・無塩バター	はくさい・たまねぎ・にんじん・なす・ホールトマト・キャベツ・コーン・ほうれん草
10	金	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) 菜飯おにぎり★	牛乳・ウインナーソーセージ・鶏もも肉	ぱりんこ・ロールパン・マカロニ・卵なしマヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・マーマレードジャム・きゅうり・コーン・菜飯の素
11	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
13	月	ごはん たまねぎのみそ汁 たらものつけ焼き フロッキーの塩昆布和え	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ちんすこう★	牛乳・油揚げ・たら・ちくわ	揚げせん・米・さとう・小麦粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ブロッコリー・塩昆布
14	火	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のレモンソース 和風ポテトサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) いちごお題スナック★	牛乳・絹ごし豆腐・鶏もも肉・かつお節	リッツ・米・おおむぎ・さとう・かたくり粉・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・焼き麴・ミルメーク(いちご)・有塩バター	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・レモン果汁・きゅうり
15	水	冷やし中華 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) おかかおにぎり★	牛乳・豚肉・鶏ささみ・かつお節	ぱりんこ・中華麺・さとう・ごま油・卵なしマヨネーズ・米	きゅうり・もやし・にんじん・コーン・切干大根・こまつな・オレンジ
16	木	ごはん 茶風入りポトフ キャベツとベーコンのソテー	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) きなこクッキー★	牛乳・ウインナーソーセージ・鶏もも肉・ベーコン・きなこ	リッツサンド・米・サラダ油・小麦粉・さとう・無塩バター	とうがん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン
17	金	ごはん 春雨スープ からあげ もやしのナムル	牛乳(午前) 量たべよ 牛乳(午後) ココア蒸しパン★	牛乳・鶏もも肉	量たべよ・米・春雨・かたくり粉・サラダ油・ごま油・ごま・ホットケーキミックス・ビュアココア・さとう	カットわかめ・たまねぎ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・コーン
18	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
21	月	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ホットケーキ★	牛乳・鮭・油揚げ・鶏卵	味しらべ・米・こんにゃく・ごま油・さとう・ホットケーキミックス・有塩バター	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・乾ひじき・れんこん
22	火	夏野菜カレー スパゲッティサラダ カップゼリー	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) ぼたぼた焼き	牛乳・鶏もも肉・ハム	揚げせん・米・サラダ油・カレールウ・スパゲティ・卵なしマヨネーズ・ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ・ホールトマト・きゅうり
23	水	ごはん お数のすまし汁 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ しらすとわかめの酢の物	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ジャムサンドクラッカー★	牛乳・豆腐ハンバーグ・しらす干し	味しらべ・米・焼き麴・さとう・かたくり粉・クラッカー・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・カットわかめ
24	木	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き フロッキーのドレッシング和え	牛乳(午前) 量たべよ 牛乳(午後) 昆布おにぎり★	牛乳・ベーコン・鶏もも肉	量たべよ・ロールパン・マカロニ・じゃがいも・さとう・オリーブ油・和風ドレッシング・米	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・ブロッコリー・コーン・塩昆布
25	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
27	月	ごはん かきたま汁 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) マーマレード蒸しパン★	牛乳・鶏卵・さわか・油揚げ・豆乳	味しらべ・米・かたくり粉・ごま油・さとう・ホットケーキミックス・サラダ油	にんじん・たまねぎ・ねぎ・切干大根・干しいたけ・マーマレードジャム
28	火	ごはん お数のみそ汁 鶏肉のハーブキューソース さつまいもサラダ	牛乳(午前) 揚げせん 牛乳(午後) フルーツポンチ★	牛乳・鶏もも肉	揚げせん・米・焼き麴・さとう・さつまいも・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・きゅうり・リンゴジュース・寒天・黄桃缶・ミカン缶
29	水	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) マカロニきなこ★	牛乳・豚肉・ハム・きなこ	リッツサンド・米・さとう・ごま油・かたくり粉・春雨・マカロニ	たまねぎ・もやし・コーン・カットわかめ・ピーマン・にんじん・たけのこ・きゅうり
30	木	ごはん 茄子のみそ汁 鶏の塩こうじ焼き ほうれん草のおかかあえ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・油揚げ・鶏もも肉・ちくわ・かつお節・ヨーグルト	ぱりんこ・米	なす・たまねぎ・ねぎ・ほうれん草・にんじん
31	金	ミートソーススパゲティ 野菜スープ コーンサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) 鮭おにぎり★	牛乳・鶏もも肉・鮭フレーク	味しらべ・スパゲティ・さとう・サラダ油・じゃがいも・卵なしマヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・コーン

★は手作りおやつです。