

令和6年度

7月給食献立表(3、4、5才児)

社会福祉法人 顕陽会 すみだこども園

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈からだの調子をととのえる〉		
1(月)	チキンライス マカロニサラダ トマトと卵のさっぱりスープ	鶏肉 ハム 卵	米 油 ケチャップ バター マカロニ マヨネーズ かたくり粉	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり コーン トマト チンゲンサイ	牛乳 みかんマフィン	570kcal 17.8g 21.0g
2(火)	ごはん 柳川魚煮 春雨サラダ 若布の味噌汁	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 はるさめ ごま	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり もやし 若布 ぶなしめじ こまつな	ラクトアイス カルシウムせんべい	588kcal 17.6g 20.1g
3(水)	パン チキンカツ フレンチサラダ じゃが芋のスープ	鶏肉 卵	ロールパン 小麦粉 バン粉 油 ケチャップ 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん パイン缶 たまねぎ こまつな	牛乳 甘辛お焼き	493kcal 22.2g 16.5g
4(木)	枝豆ごはん 焼き魚 野菜のごま和え 玉葱の味噌汁	鯖 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま 麩	枝豆 生姜 もやし こまつな にんじん たまねぎ 若布	バナナヨーグルト せんべい 棒チーズ	508kcal 22.3g 15.2g
5(金)	七夕ランチ 天の川素麺 果物	鶏肉 高野豆腐 卵 蒲鉾	米 ごま 油 砂糖 そうめん	ごぼう にんじん いんげん きゅうり オクラ たまねぎ ぶどう	牛乳 せんべい さきいか	505kcal 20.4g 12.4g
6(土)	えびピラフ 春雨スープ 果物	ベーコン むきえび 卵 厚揚げ	米 油 はるさめ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 純カレー チンゲンサイ 若布 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	519kcal 17.8g 18.6g
8(月)	ハヤシライス 小松菜のサラダ 果物	牛肉 ハム	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ バナナ	手作りゼリー クラッカー いりこ	543kcal 15.2g 14.6g
9(火)	ごはん 鶏肉のつくね焼き 胡瓜のツナ和え 青菜の味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 ツナ缶 豆腐 味噌	米 バン粉 砂糖 かたくり粉 ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ 若布	牛乳 おかき どうもろこし	517kcal 21.6g 16.5g
10(水)	焼きそば かぼちゃのスープ 果物	豚肉 いか かつお節 豆腐	中華麺 油 とんかつソース	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし 青のり かぼちゃ オレンジ	牛乳 きな粉だんご	483kcal 23.1g 12.8g
11(木)	ごはん 魚の竜田揚げ じゃが芋のきんぴら 冬瓜汁	鯖 鶏肉 油あげ	米 かたくり粉 油 じゃがいも ごま 砂糖	生姜 にんじん グリンピース とうがん 干し椎茸 ほうれんそう	牛乳 ピザトースト	566kcal 24.2g 19.7g
12(金)	ごはん 五目卵焼き 千切り大根の煮物 麩の味噌汁	卵 ツナ缶 油あげ 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん ビーマン 切り干し大根 グリンピース チンゲンサイ 若布	牛乳 ビスケット おやつ昆布	499kcal 19.2g 17.6g
13(土)	ごはん 自身魚の照り焼き ちんげんさいと厚揚げの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	自身魚 厚揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 麩	チンゲンサイ キャベツ にんじん 若布 たまねぎ	牛乳 野菜カステラ	507kcal 23.7g 15.5g
16(火)	ごはん から揚げレモン風味 大豆のサラダ 若布スープ	鶏肉 大豆水煮 ハム	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	レモン汁 きゅうり にんじん 若布 チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 せんべい 棒ゼリー	529kcal 17.8g 19.8g
17(水)	パン 豚肉のアップルソース 卵サラダ 野菜スープ	豚肉 卵 豆腐	ロールパン 砂糖 じゃがいも	りんご ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ こまつな	牛乳 チーズいも餅	443kcal 24.3g 19.2g
18(木)	ごはん 煮魚カレー風味 チンゲンサイのおかか和え 田舎汁	鯖 かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖 里芋 こんにやく	生姜 純カレー チンゲンサイ キャベツ にんじん たまねぎ 葱	牛乳 豆腐ドーナツ	532kcal 22.8g 19.4g
19(金)	ごはん 炒り鶏 もやしのごまサラダ 麩の味噌汁	鶏肉 昆布 ちくわ 厚揚げ 味噌	米 里芋 こんにやく 砂糖 ごま 麩	にんじん ごぼう れんこん いんげん もやし きゅうり コーン たまねぎ こまつな 若布	牛乳 サブレ オレンジ	474kcal 17.1g 12.9g
20(土)	ごはん じゃが芋の炒め煮 油揚げの味噌汁 果物	豚肉 油あげ 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	にんじん たまねぎ グリンピース もやし チンゲンサイ 若布 バナナ	牛乳 スナックパン	530kcal 17.8g 13.2g
22(月)	マーボー丼 ナムル 春雨スープ	豚ミンチ肉 豆腐	米 油 かたくり粉 砂糖 テンメンジャン ごま ごま油 はるさめ	たまねぎ にんじん 葱 にら にんにく 生姜 きゅうり もやし チンゲンサイ 若布	手作りプリン クラッカー おやつ昆布	541kcal 19.0g 17.1g
23(火)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 卵の味噌汁	鶏肉 卵 味噌	米 マヨネーズ こんにやく 砂糖 麩 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん グリンピース こまつな 若布	牛乳 芽けんぴ 棒チーズ	507kcal 20.9g 17.0g
24(水)	冷やし五目うどん 野菜のかき揚げ 果物	卵 蒲鉾 油あげ むきえび	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれんそう 葱 たまねぎ にんじん ビーマン バナナ	牛乳 わらび餅	517kcal 21.5g 17.0g
25(木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 含め煮 すまし汁	鮭 高野豆腐 鶏肉 油あげ	米 こんにやく 砂糖 里芋 麩	にんじん いんげん たまねぎ こまつな	牛乳 レモンラスク	510kcal 24.9g 14.5g
26(金)	ごはん 肉じゃが煮 じゃこの酢の物 豆腐の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 チンゲンサイ	牛乳 ビスケット バナナ	510kcal 17.2g 12.2g
27(土)	ごはん 厚揚げの煮物 なすの味噌汁 果物	厚揚げ 鶏肉 味噌	米 砂糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん いんげん なす こまつな 葱 オレンジ	牛乳 バームクーヘン	506kcal 19.6g 16.6g
29(月)	ポパイチャーハン 和え物 キャベツのスープ	ベーコン むきえび 卵 ちくわ 鶏肉	米 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん ひじき もやし キャベツ	牛乳 手作りクッキー	491kcal 18.6g 17.1g
30(火)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜の酢の物 厚揚げの味噌汁	豚ミンチ肉 鶏ささ身 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉 ごま 麩	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 若布 もやし こまつな えのき	牛乳 サブレ おやつ昆布	504kcal 19.2g 15.3g
31(水)	パン マーメレードチキン ごぼうサラダ 豆腐スープ	鶏肉 ハム 豆腐	ロールパン マーメレード ごま マヨネーズ	にんにく ごぼう きゅうり にんじん コーン こまつな かぼちゃ	飲むヨーグルト フライドポテト	473kcal 19.3g 20.0g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。