



令和6年度7月どんぐり保育園献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	捕食	材料名 (捕食)
			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	調味料				
6・20	土	御飯 ツナエッグ キャベツのもりもりサラダ 田舎スープ	米、じゃがいも、きよぎの皮、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ハム、魚肉ソーセージ、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、トマト、ピーマン、にんじん、セロリ、さやえんどう、干しぶどう、コーン缶	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 簡単ピザ	515kcal	鮭おにぎり かぶのすまし汁	米、鮭、いりごま、だし汁、かぶ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
1・29	月	御飯 肉団子カレースープ コールスローサラダ チーズ	米、食パン、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、卵	はくさい、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ごぼう、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、カレーパウダー、酒、食塩、こしょう	牛乳 ジャムサンド	526kcal	中華丼 青菜スープ	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、なると、鶏がら粉、酒、しょうゆ、小松菜、通麦スープ、ごま油、いりごま
2・16・30	火	肉みそうどんジャージャー麺 もやしとわかめのナムル 厚揚げのマヨネーズ焼き バナナ	生中華めん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、とろけるチーズ、ごま	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あさつき、干しいたけ、カットわかめ	酒、しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 ゆかりおにぎり	575kcal	ツナおにぎり けんちん汁	米、ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆ、かつお節、かつおだし汁、ごぼう、人参、大根、豆腐、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ
3・17・31	水	御飯 さけの西京焼き 小松菜とコーンの和え物 五目汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、無塩バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、オレノジ濃縮果汁、ねぎ、コーン缶、みかん缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳 オレンジケーキ	479kcal	ピザトースト オニオンスープ	食パン、ピザソース、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ、玉ねぎ、ブイヨン
4・18	木	にんじんごはん 炒り豆腐 さつま芋のレモン煮 ニラ玉味噌汁	七分つき米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、バター、干しえび	にんじん、にら、たまねぎ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、刻みこんぶ、干しいたけ、レモン果汁、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 磯お焼き	565kcal	トマトレタス ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、チーズ、ハム、レタス、水、玉ねぎ、バター、じゃがいも、コンソメ、牛乳
5	金	七夕そうめん 鶏つくねのあんかけ 焼きかぼちゃ オレンジ	干しそうめん、砂糖、片栗粉、米粉、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、木綿豆腐	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、オクラ、粉かんでん、ひじき	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 七夕デザート	561kcal	そぼろ丼 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華だし、ねぎ、卵
19	金	御飯 松風焼き ほうれん草とツナの旨煮 キャベツスープ	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ、ごま	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、えのきたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 バナナホットケーキ	568kcal	そぼろ丼 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂糖、しょうゆ、中華だし、ねぎ、卵
13・27	土	御飯 白身魚のコーンフライ カリフラワーのサラダ 押し麦のスープ	米、砂糖、小麦粉、コーンフレーク、押し麦、米粉、油	牛乳、たら、卵、無塩バター、豆乳、鶏ひき肉	キャベツ、カリフラワー、りんご、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、干しいたけ	酒、りんご酢、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳 マフィン	599kcal	ツナマヨサンド バナナ	食パン、ツナ缶、マヨネーズ、バナナ
8・22	月	ハヤシライス ごぼうとコーンのサラダ きゅうりちくわ バナナ	七分つき米、じゃがいも、砂糖、押し麦、マヨネーズ、油	ちくわ、豚肉(肩)、ハム、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、オレノジ濃縮果汁、ごぼう、マッシュルーム、コーン缶、きゅうり、レモン果汁、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、みりん	牛乳 キャロットゼリー	559kcal	ワカメおにぎり 豆腐の味噌汁	米、ワカメ、かつおだし汁、豆腐、長
9・23	火	焼きうどん 豚しゃぶサラダ トマト 三つ葉のすまし汁	ゆでうどん、七分つき米、もち米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ウインナー、きな粉、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸みつば、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 きなこおはぎ	519kcal	ポテトサラダ サンド グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズ、グレープフルーツ
10	水	御飯 鶏肉のパーベキュー風味 ピクルス ミルクスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、卵、干しえび、バター、かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、おろしにんにく	牛乳 お好み焼き	535kcal	そうめんチャンプルー もも缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、糖
24	水	パーコンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ピクルス オニオンスープ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、パーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、もも缶、いちご、コーン缶、ピーマン、マーマレード、パセリ	洋風スープ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 誕生日ケーキ	551kcal	そうめんチャンプルー もも缶	キャベツ、豚小間、人参、玉ねぎ、鶏がら粉、酒、しょうゆ、ごま油、そうめん、糖
11・25	木	焼きもちご飯 大根と厚揚げの煮物 おぐらの梅和え かぼちゃのみそ汁	七分つき米、ロールパン、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、きゅうり、かぼちゃ、なす、コーン缶、キャベツ、オクラ、にんじん、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 ホットドッグ	528kcal	焼きそば キウイ	焼きそば、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー、ウスターソース、しょうゆ、キウイ
12・26	金	御飯 かじきの南蛮漬け ブロッコリーのごまあえ 切り干し大根のみそ汁	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 ふかしいも	494kcal	納豆トースト バナナ	食パン、納豆、マーガリン、マヨネーズ、海苔、バナナ

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価
3~5歳	エネルギー590Kcal	エネルギー550Kcal
1~2歳	エネルギー431Kcal	エネルギー401Kcal

・1~2歳児については分量を調節し、3~5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

