



2024年7月 すずきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	麦茶 かぼちゃスティック	ご飯 豚肉と高野豆腐の卵とじ パンパンジーサラダ かまぼこチンゲン菜のスープ	牛乳 マカロニナポリタン	米 マカロニ 油 ごま 砂糖	豚肉 ベーコン 蒸し鶏 かまぼこ 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜
2	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鮭の味噌焼き 五目きんぴら わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 黒ごまサンド	米 しらたき 食パン 油 ごま マーガリン 砂糖	鮭 竹輪 わかめ 味噌 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 白滝 玉ねぎ
3	水	麦茶 アスパラガスビスケット	なすとかぼちゃのカレー カニカマサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	米 油 マーガリン カレーフレーク マヨネーズ ケーキミックス ココア ホイップクリーム	豚肉 卵 カニカマ 飲むヨーグルト 牛乳	なす かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイン缶
4	木	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン 豆腐のミートグラタン ツナときゅうりのサラダ えのきのスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ロールパン 小麦粉 パン粉 米 油 ゆかり	豚ひき肉 ツナ わかめ 豆腐 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのきだけ
5	金	麦茶 ミレービスケット	七夕そぼろ丼 磯香和え そめめん汁	牛乳 キラキラゼリー・せんべい	米 そうめん 麩 せんべい 油 砂糖 カルビス ブルーハワイシロップ	鶏肉 海苔 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし オクラ
6	土	麦茶 畑のクラッカー	ねぎ塩豚丼 切干大根の煮付け 小松菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 今川焼き・せんべい	米 せんべい 油 砂糖 今川焼き	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ねぎ もやし 切干大根 人参 小松菜 玉ねぎ
8	月	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉のチーズ焼き すき昆布煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳 メープルスナッツ麩	米 じゃが芋 麩 マーガリン 砂糖 メープルシロップ グラニュー糖	鶏肉 切り昆布 さつま揚げ 味噌 牛乳 チーズ	人参 パセリ粉 じゃがいも 玉ねぎ
9	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ミニクロワッサン	米 砂糖 パイシート	卵 さば わかめ なたと 豆腐 味噌 納豆 牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ 豆苗
10	水	麦茶 ブルー	タコライス 人参しりしり もずくスープ	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 油 カレー粉 ごま油 砂糖 黒砂糖	豚肉 ツナ もずく 牛乳 チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 人参 もやし ねぎ
11	木	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 はんぺんフライ キャベツとコーンのごま和え ベーコンとブロッコリーのスープ	牛乳 カルシウムラスク	米 小麦粉 パン粉 フランスパン 油 ごま マヨネーズ 砂糖	ベーコン はんぺん しらす 青のり 牛乳	キャベツ コーン ブロッコリー 玉ねぎ
12	金	麦茶 クラッカー	ご飯 厚揚げのカレー風味炒め さつまいものヨーグルトサラダ わかめスープ	牛乳 ブルーベリーマフィン	米 さつまいも 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス コンデンスミルク ブルーベリーマジャム	豚肉 卵 わかめ 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ いら 赤ピーマン しめじ
13	土	麦茶 かぼちゃスティック	ご飯 鶏大根 もやしと胡瓜の和え物 高野豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳 たいやき・せんべい	米 せんべい 油 ごま 砂糖 たいやき	鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	大根 いんげん もやし きゅうり ほうれん草
16	火	麦茶 せんべい	ご飯 がんものあんかけ風 マカロニサラダ 切干大根と小松菜の味噌汁	牛乳 リッツサンド	米 片栗粉 マカロニ リッツ マヨネーズ 砂糖 いちごジャム	ハム がんも カニカマ 味噌 牛乳	干し椎茸 切干大根 小松菜 人参 玉ねぎ
17	水	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 鶏のから揚げ ひじきのチーズサラダ わかめのすまし汁	牛乳 すいか・ウエハース	米 小麦粉 片栗粉 油 ウエハース	鶏肉 ひじき わかめ 牛乳 チーズ	玉ねぎ コーン きゅうり すいか
18	木	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 スコップコロッケ キャベツと人参の塩昆布和え しめじとねぎの味噌汁	牛乳 ミルクフレンチトースト	米 じゃが芋 食パン パン粉 油 ごま油 マーガリン 砂糖 メープルシロップ	豚肉 塩昆布 味噌 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ ねぎ
19	金	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 マーボ丼 竹輪とキャベツのマヨごまサラダ 冬瓜と卵のスープ	牛乳 ソイサブレ	米 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ 豆乳クリームバター 砂糖	豚肉 卵 竹輪 豆腐 味噌 牛乳	人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり 冬瓜 万能ねぎ
20	土	麦茶 リッツ	冷やしきつねうどん ほうれん草のソテー ヨーグルト	牛乳 厚切りバウム・せんべい	うどん マーガリン バウムクーヘン	ベーコン かまぼこ わかめ 油揚げ 牛乳	きゅうり ほうれん草 コーン
22	月	麦茶 クラッカー	ご飯 スパニッシュオムレツ 蒸し鶏のごま和え 大根の味噌汁	牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ	米 じゃが芋 片栗粉 油 ごま	ベーコン 蒸し鶏 油揚げ 高野豆腐 味噌 きな粉 牛乳 チーズ	ピーマン 玉ねぎ キャベツ コーン 大根
23	火	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ツナとほうれん草のマヨ和え はんぺんとわかめのすまし汁	牛乳 もちもちチーズパン	米 押し麦 白玉粉 油 マヨネーズ ごま 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 はんぺん わかめ ツナ 厚揚げ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 いら なす ほうれん草
24	水	麦茶 ミレービスケット	ご飯 あじフライ コールスローサラダ なめこの味噌汁	牛乳 とうもろこし・せんべい	米 パン粉 小麦粉 せんべい 油	ハム あじ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 なめこ とうもろこし
25	木	麦茶 野菜スティック&チーズ	ロールパン チキンチャップ ポテトサラダ コーンとほうれん草のスープ	牛乳 ごへいもち	ロールパン 米 じゃが芋 油 ごま マヨネーズ 砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ★トンがりパワー(ピーマン) 人参 しめじ きゅうり コーン ほうれん草
26	金	麦茶 かぼちゃスティック	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ もやしとねぎの味噌汁	牛乳 豆乳ココアプリン	米 じゃが芋 白滝 春雨 油 マヨネーズ 砂糖 ココア	豚肉 ハム 豆腐 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきだけ
27	土	麦茶 アスパラガスビスケット	しょうゆラーメン さつまいものサラダ チーズ	牛乳 りんごゼリー・せんべい	中華麺 さつま芋 油 マヨネーズ	豚肉 なたと 牛乳 チーズ	ほうれん草 もやし コーン ねぎ 人参 きゅうり
29	月	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉と大豆の五目煮 ひじきとオクラの和風和え お茶とねぎの味噌汁	牛乳 豆乳レーズン蒸しパン	米 こんにやく 麩 小麦粉 BP 油 ごま油 砂糖	鶏肉 カニカマ さつま揚げ ひじき 大豆 豆腐 豆乳 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 オクラ ねぎ レーズン
30	火	麦茶 ブルー	そうめん かき揚げ しらすサラダ バナナ	牛乳 おかかチーズおにぎり	そうめん 米 小麦粉 油 ごま 砂糖	桜えび しらす かつお節 味噌 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ いんげん コーン キャベツ きゅうり バナナ
31	水	麦茶 野菜スティック&チーズ	ご飯 シューマイ風 三色ナムル 中華風コーンスープ	牛乳 ぶどうゼリー	米 シューマイ皮 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生薬 グリンピース もやし 人参 ちらし コーンクリーム コーン 長ねぎ

★神奈川県(相模原市)の農家さんの地場野菜【とんがりパワー(ピーマン)】です。
天候により使用できない場合があります。ご了承ください。
*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
*栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)となっております。
*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	483	17.1	15.7	1.3
3歳以上児	545	20.0	17.5	1.4

*栄養価は、上段が0~2才児(午前おやつあり)、下段が3~5才児(午前おやつなし)となっております。