



令和6年

7月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		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			3歳以上児	3歳未満児
1 月	なすのみーとすばげいてい こんさらだ こんめすーぶ ばなな	★ミナゲテリ/★サラ ダ油/★無塩バター/ ★マヨドレ	★豚ひき肉/★スキム ミルク/★パルメザン チーズ/ライフル水 煮/★牛乳/かんでん クック	にんじん/玉葱/なす/お ろしにんにく/トマト ピューレ/セロリ/グリン 豆/パセリ/フレーク/ (冷)ホーロー/(冷)アロコ/ ぶなしめじ/(冷)ほうれん 草/バナナ/国産みかん1号 缶	ぎゅうにゅう かるびすぜりー せんべい ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	567kcal 22.3g 21.8g 1.5g	437kcal 16.5g 17.5g 1.3g
2 火	ごはん かじきのごまやき そえかりふらわー かみかみさらだ みそしる ばいん	精白米/上白糖/★い りごま白/★マヨドレ	(冷)カジキ(骨取り)/ ★無塩せき0-2x4.5mm幅 スライス/★サイコロ豆腐 /★赤みそ/★白みそ/ ★牛乳	おろししょうが/(冷)カリ フラワー/ゆかり/(冷)さ さがきごぼう/(冷)ほうれ ん草/にんじん/だいこん /玉葱/万能ねぎ/パイン アップル/(冷)むぎ枝豆	ぎゅうにゅう えだまめごはん ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	576kcal 26.0g 14.9g 1.6g	406kcal 17.1g 11.0g 1.4g
3 水	ごはん ぎせいどうふ ぼてとさらだ こんめすーぶ ばなな	精白米/上白糖/★サ ラダ油/じゃがいも/ ★マヨドレ/ビーフン	★サイコロ豆腐/★(冷)凍 結全卵/ひじき/★(冷)す こやか焼竹輪/★無塩せき 0-2x4.5mm幅色紙/★スキム ミルク/カットわかめ/★ 牛乳/★豚もも1cm幅	にんじん/(冷)イゲン/ /国産干椎茸スライス/ きゅうり/(冷)ホーロー/ 玉葱/バナナ/青 ピーマン/キャベツ	ぎゅうにゅう かれービーふん ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	535kcal 21.5g 15.6g 1.7g	400kcal 16.0g 11.9g 1.4g
4 木	ごはん とりのばーべきゅー そえ いんげん じゃこさらだ みそしる ばなな	精白米/上白糖/★サ ラダ油/★(冷)国産里 芋乱切/ながいも/★ マヨドレ	★鶏もも20g/(冷)減塩し らす/カットわかめ/★ 赤みそ/★白みそ/★牛 乳/★(冷)凍結全卵/★ 豚ばら1cm幅/★スキムミ ルク	(冷)イゲン/キャベツ /(冷)ほうれん草/ (冷)小松菜/バナナ/ 万能ねぎ	ぎゅうにゅう とんべいやき ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	527kcal 28.2g 17.7g 1.9g	390kcal 20.3g 13.4g 1.6g
5 金	たなばたちらしすし ししゃもてんぷら そえ ぶろっこりー たなばたじる たなばたぜりー	精白米/上白糖/(冷)冷 凍わかめ/★食パン/★い ちごジャム	★細切高野豆腐/★ (冷)オムライス用玉子 焼/きざみのり/★ (冷)ししゃもてんぷら/ 星ちらし蒲鉾/★牛 乳	国産干椎茸スライス/にん じん/(冷)ささがきご ぼう/★(冷)むぎ枝豆 /(冷)アロコ/オク ラ	ぎゅうにゅう たなばたさんど ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	593kcal 23.5g 13.1g 1.9g	415kcal 16.1g 9.4g 1.3g
8 月	ひびんぼどん ぶろっこりーのりあえ ちゅうかすーぶ すいか	精白米/上白糖/ごま油 /★いりごま白/国産は るさめか/★いちごジャ ム/★ホットケーキミッ クス/★薄力粉/★無塩 バター	★豚ひき肉/(冷)減塩 しらす/きざみのり/ ★牛乳/★スキムミル ク	長ねぎ/おろししょうが /おろしにんにく/(冷) ほうれん草/りよくとう もやし/にんじん/(冷) アロコ/にら/すいか	ぎゅうにゅう いちごくつきー ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	615kcal 22.4g 19.9g 1.5g	425kcal 15.1g 14.1g 1.2g
9 火	ごはん いりどうふ にんじんさらだ みそしる ばなな	精白米/★サラダ油/ 上白糖/★食パン/★ 無塩バター	★サイコロ豆腐/★豚ひ き肉/ライフル水煮/★ (冷)きざみ揚げ/★赤み そ/★白みそ/★牛乳/ ★(冷)凍結全卵/★スキ ムミルク	にんじん/国産干椎茸 スライス/長ねぎ/★(冷) むぎ枝豆/おろしし ょうが/(冷)ほうれん草 /なす/バナナ	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	562kcal 22.6g 17.8g 1.5g	414kcal 16.9g 13.4g 1.3g
10 水	ごはん かぼちゃころっけ そえ とまと ひじきおくらさらだ こんめすーぶ ばいん	精白米/じゃがいも/ ★サラダ油/★パン粉 /★マヨドレ/★食パ ン	★豚ひき肉/★スキム ミルク/ひじき/★無 塩せき0-2x4.5mm幅ス ライス/★牛乳/(冷)減 塩しらす	(冷)国産かぼちゃ40g/玉 葱/トマト/(冷)ホー ロー/オクラ/きゅうり/ にんじん/パセリ/フ レーク/パインアップル/ゆ かり	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこぼん ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	553kcal 20.0g 17.8g 1.5g	407kcal 14.7g 13.2g 1.2g
11 木	ひやしちゅうか じゃーまんぼてと じよあ	(冷)学給用食塩せき0- 2x4.5mm幅スライス/ 上白糖/ごま油/ じゃがいも/★無塩バ ター/精白米/★サラ ダ油	★豚もも1cm幅/★(冷)オ ムライス用玉子焼/★無 塩せき0-2x4.5mm幅ス ライス/★マヨドレ/★ シヨア(マスカット) /★牛乳/青のり	きゅうり/トマト/ りよくとうもやし/玉 葱/にんじん/おろし にんにく/パセリ/ フレーク/(冷)ホーロー	ぎゅうにゅう やきもろこしごはん ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	570kcal 23.6g 14.9g 1.3g	423kcal 18.5g 11.7g 1.3g
12 金	たきこみごはん さばのしおやき そえ ばぶりが きりぼしだいこんのもの すましじる ばなな	精白米/上白糖/★白 玉麩/★ホットケーキ ミックス/★サラダ油	★(冷)きざみ揚げ/ (冷)サバ切身(骨取り) /★(冷)すこやか焼竹 輪/★牛乳/★牛乳/ ★スキムミルク	にんじん/(冷)ささが きごぼう/赤ピーマ ン/切干大根/万能ねぎ /バナナ/ブルー	ぎゅうにゅう ぶるーんほっとけーき ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	576kcal 25.8g 17.9g 1.7g	393kcal 16.3g 11.6g 1.2g
16 火	じゃーじゃーうどん きゃべつゆかりあえ すいか	★(冷)稲庭うどん/ ★サラダ油/上白糖/ ごま油/片栗粉/精白 米	★豚ひき肉/★赤みそ /★(冷)オムライス用 玉子焼/★牛乳/★ (冷)きざみ揚げ	国産干椎茸スライス/にん じん/りよくとうもやし /きゅうり/キャベ ツ/ゆかり/すいか	ぎゅうにゅう きつねおにぎり ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	599kcal 21.5g 16.9g 1.5g	418kcal 15.9g 12.9g 1.4g
17 水	ろーるばん まかにぐらたん そえ とまと こーるすーさらだ こんめすーぶ ばなな	★バターロール/★マカロ ニ/★サラダ油/★無 塩バター/★初イリス /★パン粉/★マヨド レ/上白糖	★鶏ももこま切れ/★牛乳 /★スキムミルク/★パ ルメザンチーズ/★無 塩せき0-2x4.5mm幅ス ライス/★無塩せ き0-2x4.5mm幅スライス/ かんでんクック/つぶあん	玉葱/ぶなしめじ/に んじん/トマト/キャ ベツ/(冷)ホーロー/ (冷)ほうれん草/パナ ナ	ぎゅうにゅう あずきみるくぜりー ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	623kcal 25.9g 23.9g 1.9g	392kcal 16.7g 15.8g 1.3g
18 木	ごはん かじきかれーむにえる そえ ほうれんそう なつやさしいため みそしる ばいん	精白米/★薄力粉/★ サラダ油/★むしパン ミックス	(冷)カジキ(骨取り)/★豚 ばら1cm幅/★サイコロ 豆腐/カットわかめ/★赤 みそ/★白みそ/★牛乳 /★調製豆乳/★スキム ミルク	パセリ/フレーク/(冷) ほうれん草/りよくと うもやし/(冷)ホーロー /青ピーマン/ビー ミックス/なす/トマト/ 玉葱/パインアップル	ぎゅうにゅう ここあとうにゅうむしばん ちーず	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	531kcal 24.4g 16.7g 1.9g	372kcal 16.0g 12.0g 1.6g
19 金	おむらいす ほしのころっけ ぶろっこりーさらだ こんすーぶ しろぶどうじゅーす	精白米/上白糖/★サラ ダ油/★(冷)フローズン ホイップ/★(冷)クレ ームシートの	★鶏ももこま切れ/★ (冷)オムライス用玉子 焼/★無塩せき0-2x4.5 mm幅スライス/★無塩せ き0-2x4.5mm幅スライス/ ★牛乳	玉葱/(冷)ミックス/バ ジラ/トマトジュース /(冷)アロコ/(冷) クリームコーン/(冷) ホーロー/パセリ/フ レーク/バナナ	ぎゅうにゅう くれーぶ ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	631kcal 21.0g 20.5g 1.7g	462kcal 15.1g 14.5g 1.2g
22 月	ごはん とりのまーまれーどやき そえ ぶろっこりー がんもどきのふくめに みそしる ばいん	精白米/★マーマレ ード/★(冷)国産里芋 乱切/上白糖/★バ ターロール/グラニュー糖/ ★サラダ油	★鶏もも20g/★こつ ぶがんと10g/★赤み そ/★白みそ/★牛乳	おろししょうが/おろ しにんにく/(冷)ア ロコ/にんじん/ 小松菜/なす/玉葱/ 万能ねぎ/パインア ップル	ぎゅうにゅう あげばん ぎゅうにゅう	イ味- たんぱく質 脂 質 食塩相当	604kcal 27.4g 18.8g 2.0g	411kcal 19.0g 12.9g 1.5g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和6年

7月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価			
		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		午後 午前	3歳以上児		3歳未満児
23	ろーるばん ぼーくびんず きやべつつなあえ こんそめすーぶ めろん	★バターロール/じゃがいも/★サラダ油/上白糖/★無塩バター/★薄力粉	★大豆水煮/ゆでよこまめ/★豚もも1cm幅/★ワイルドブルー水煮/★無塩せきべーコン5mm幅スライス/★牛乳/★(冷)凍結全卵	にんじん/玉葱/トマト/ズッキーナ/パセリ/フリック/キャベツ/冷カリフラワー/冷ほうれん草/メロン/★国産黄桃缶詰	ぎゅうにゅう ももかつぶけーき ちーず	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	574 kcal 23.2 g 24.1 g 1.5 g	327 kcal 13.1 g 13.9 g 0.9 g	
24	ごはん すべいんふうおむれつ すばげていーさらだ こんそめすーぶ ばなな	精白米/じゃがいも/★無塩バター/★ミスハゲティ/上白糖/★サラダ油/冷凍わか	★(冷)凍結全卵/★無塩せきりんご5mm幅スライス/★スキムミルク/★無塩せきりんご5mm幅スライス/★牛乳/ワイルドブルー水煮	玉葱/トマト/パセリ/フリック/きゅうり/にんじん/キャベツ/冷ホーロー/バナナ	ぎゅうにゅう おやつそうめん ぎゅうにゅう	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	539 kcal 22.3 g 13.2 g 1.8 g	403 kcal 16.1 g 10.1 g 1.5 g	
25	ごはん たらのにつけ そえ ばぶりが ほうれんそうなっとうあえ すましじる かるてつよーぐると	精白米/上白糖/ながいも/★食パン/★無塩バター	(冷)骨なしたら切身/★(冷)ひきわり納豆/★サイコロ豆腐/★加鉄ヨーグルト/★牛乳/★きな粉	おろししょうが/赤ピーマン/冷ほうれん草/にんじん/万能ねぎ/玉葱	ぎゅうにゅう きなごさんど ちーず	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	539 kcal 27.1 g 12.1 g 1.7 g	386 kcal 18.0 g 9.4 g 1.4 g	
26	やきおにぎり ぼてと ういんなー そえ ぶろっこりー どうもろこし とんじる すいかのぜりー	精白米/ごま油/★(冷)スマイルポテト/★(冷)国産里芋乱切/上白糖	★無塩せきウインナー/★豚もも1cm幅/★(冷)きざみ揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	(冷)ブロッコリー/とうもろこし/にんじん/だいこん/万能ねぎ/バナナ	ぎゅうにゅう ちよこばなな ぎゅうにゅう	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	601 kcal 19.6 g 19.5 g 1.6 g	467 kcal 15.7 g 16.5 g 1.4 g	
29	やさいかれー みもざさらだ こんそめすーぶ ばいん	精白米/じゃがいも/★サラダ油/★オムレツ/★マヨドレ/コーン粉	★豚ひき肉/★スキムミルク/★(冷)オムレツ/★イースト用玉子焼/★はちみつヨーグルト	玉葱/にんじん/なす/オクラ/トマト/冷ブロッコリー/きゅうり/冷ほうれん草/冷ホーロー/パイナップル/バナナ	はちみつよーぐると ぎゅうにゅう	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	550 kcal 16.7 g 14.6 g 2.0 g	404 kcal 12.7 g 11.9 g 1.5 g	
30	ごはん みーとろーふ そえ とまと まかろにさらだ みそじる やさいじゅーす	精白米/★パン粉/★マカロニ/上白糖/★サラダ油/★食パン/★マヨドレ	★豚ひき肉/★牛乳/★無塩せきりんご5mm幅スライス/カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/ワイルドブルー水煮	玉葱/冷ミックスパプリック/トマト/きゅうり/にんじん/だいこん/冷クリームコーン	ぎゅうにゅう つなとーすと ちーず	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	584 kcal 24.1 g 18.7 g 1.8 g	429 kcal 17.1 g 13.3 g 1.4 g	
31	ごはん まーぼーどうふ さんしょくなむる ちゅうかすーぶ ばなな	精白米/★サラダ油/上白糖/片栗粉/ごま油/★いりごま白	★サイコロ豆腐/★豚ひき肉/★赤みそ/★牛乳/★とりひき肉/刻み昆布	長ねぎ/国産干椎茸スライス/おろししょうが/おろしにんにく/万能ねぎ/冷ほうれん草/にんじん/りよくとうもろやし/にら/冷ホーロー/バナナ	ぎゅうにゅう こんぶごはん ぎゅうにゅう	E162i- たんぱく質 脂 質 食塩相当	559 kcal 20.1 g 14.5 g 1.7 g	423 kcal 15.1 g 11.4 g 1.2 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	573 kcal	タンパク質	23.1 g
3歳以上児	脂 質	17.5 g	食塩相当量	1.7 g
月平均栄養価	エネルギー	409 kcal	タンパク質	16.3 g
3歳未満児	脂 質	12.8 g	食塩相当量	1.3 g

※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

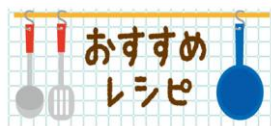
リクエストメニュー 10日	かぼちゃコロッケ
---------------	----------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 11日 17日	冷やし中華 マカロニグラタン
---------------------	----------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	トマト なす ピーマン オクラ
---------	-----------------



7月24日給食
スペイン風オムレツ

(子ども4人分)

たまご	3個
じゃがいも	60g
玉ねぎ	20g
ウインナー	20g
トマト	1/4個
スキムミルク	8g
バター	4g
牛乳	小さじ1
塩	少々
パセリフリック	少々
ケチャップ	少々

(作り方)

- ①じゃがいもとトマトは1cm角、玉ねぎはみじん切り、ウインナーは5mmにスライスする。
- ②じゃがいもと玉ねぎは2分程度レンジにかけて柔らかくする。
- ③2を冷まして、ケチャップ以外の材料をすべて混ぜて焼く。
- ④ケチャップをかける。

★給食では型に流してオーブンで170℃15分焼いています。
フライパンで焼くこともできますよ。