



7月 給食献立予定表



令和6年度

若竹保育園

| 日 | 曜 | 未満児 | 離乳食 献立表 (離乳食献立は月齢により変更します) | 献立表 (献立表は都合により変更になることがあります) | 3時のおやつ (●は手を加えたおやつです) |
|----|---|-----|-------------------------------|--|--------------------------|
| 1 | 月 | 牛乳 | おかゆ、ブロッコリーのそぼろ煮、オレンジ | 豚しゃぶしゃぶ(0~4歳児2枚、5歳児3枚)、ブロッコリーの酢みそ和え、オレンジ、麦茶 | 源氏パイ、牛乳 |
| 2 | 火 | " | おかゆ、豆腐のおしょうゆ煮、バナナ | 鮭の塩焼き(0~4歳児1/2個、5歳児1個)、サラダスパゲッティ、バナナ、麦茶 | ●焼きそばパン、牛乳 |
| 3 | 水 | " | おかゆ、キャベツの和風煮、オレンジ | 豚プルコギ風炒め、きゅうり、オレンジ、わかめスープ | ●三色ゼリー |
| 4 | 木 | " | おかゆ、ブロッコリーの煮物、オレンジ | たまご焼き(0~4歳児1個、5歳児2個)、ブロッコリーの塩ドレサラダ、オレンジ、麦茶 | ポテコ、牛乳 |
| 5 | 金 | " | おかゆ、お芋のやわらか煮、オレンジ | シーフードカツ(0~4歳児1個、5歳児2個)、きゅうりのさしみ和え、天の川のソーダゼリー(0~5歳児1個)、ABCスープ | アンパンマンソフトせん、牛乳 |
| 6 | 土 | | 夏まつり(チュロツキー、プッカ、おととと、りんごジュース) | | |
| 8 | 月 | 牛乳 | おかゆ、人参のそぼろ煮、オレンジ | ひじきご飯、ほうれん草と豆腐の味噌汁、おさかなステーキ(0~4歳児1/2個、5歳児1個)きゅうり、オレンジ | いちごのタルト、牛乳 |
| 9 | 火 | " | おかゆ、玉ねぎと人参の煮物、オレンジ | 豆腐の肉みそあん包み(0~4歳児1個、5歳児2個)、ブロッコリーのツナサラダ、オレンジ、麦茶 | ●フライドポテト、牛乳 |
| 10 | 水 | " | おかゆ、豆腐のやわらか煮、オレンジ | サラダうどん、鶏の唐揚げ(0~4歳児1個、5歳児2個)、きゅうり、オレンジ | ●チキンライス、麦茶 |
| 11 | 木 | " | おかゆ、お芋のおしょうゆ煮、バナナ | カラフルチンジャオロース、きゅうり、バナナ、中華スープ | みかんクレープ、牛乳 |
| 12 | 金 | " | おかゆ、ブロッコリーの煮物、オレンジ | ハヤシライス、ブロッコリーの青じそサラダ、型抜きチーズ(0~5歳児1個)、オレンジ、麦茶 | 星たべよ、ジョア(白ぶどう味) |
| 13 | 土 | 麦茶 | 雑炊、バナナ | メンチカツ(0~4歳児1/2枚、5歳児1枚)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |
| 16 | 火 | 牛乳 | おかゆ、キャベツのやわらか煮、オレンジ | 豚肉の生姜焼き(0~4歳児1枚、5歳児2枚)、ツナとキャベツの和え物、オレンジ、ねぎとわかめの味噌汁 | ●たまごパン、牛乳 |
| 17 | 水 | " | 納豆がゆ、大根のみそ煮、オレンジ | オクラ納豆、人参と大根の豚汁、れんこんのはさみ揚げ(0~4歳児1/2個、5歳児1個)、きゅうり、オレンジ | コーンフレーク(牛乳) |
| 18 | 木 | " | おかゆ、豆腐の和風煮、バナナ | マーボーなす、きゅうりのレモン和え、バナナ、中華スープ | ●いちごホイップサンド、牛乳 |
| 19 | 金 | " | おかゆ、お芋のみそ煮、オレンジ | ハンバーグ(0~5歳児1個)、キャベツとコーンのサラダ、オレンジ、麦茶 | ハッピーターン、牛乳 |
| 20 | 土 | 麦茶 | おじや、バナナ | 鶏の唐揚げ(0~4歳児1個、5歳児2個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |
| 22 | 月 | 牛乳 | おかゆ、やわらか肉じゃが、オレンジ | じゃが芋とさつま芋のカレー、シーザーサラダ、オレンジ、麦茶 | アップルパイ、牛乳 |
| 23 | 火 | " | おかゆ、豆腐の煮物、バナナ | ごぼうの土佐煮、きゅうりの昆布和え、バナナ、豆腐と油揚げの味噌汁 | 純米煎餅、野菜ジュース |
| 24 | 水 | " | おかゆ、ブロッコリーのみそ煮、オレンジ | 焼き豚ときゅうりのさつぱりご飯、ほうれん草の味噌汁、肉団子(0~4歳児1個、5歳児2個)、とうもろこし、オレンジ | ●ミルクレープ、牛乳 |
| 25 | 木 | " | おかゆ、お芋のそぼろ煮、オレンジ | 鮭とチーズのソフトカツ(0~4歳児1/2個、5歳児1個)、きゅうりわかめ酢の物、オレンジ、キャベツのスープ | アスバラガスビスケット、牛乳 |
| 26 | 金 | " | おかゆ、人参と玉ねぎの和風煮、オレンジ | 若鶏のごま照り焼き(0~4歳児1個、5歳児2個)、ブロッコリーの和風サラダ、オレンジ、麦茶 | ●塩ゆでじゃが芋、牛乳 |
| 27 | 土 | 麦茶 | リゾット、バナナ | ハムカツ(0~4歳児1/2枚、5歳児1枚)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |
| 29 | 月 | 牛乳 | おかゆ、豆腐のおしょうゆ煮、オレンジ | さばのみそ煮(0~4歳児1個、5歳児2個)、れんこんとひじきのごまサラダ、オレンジ、麦茶 | チョコイス、牛乳 |
| 30 | 火 | " | おかゆ、ブロッコリーの煮物、バナナ | なすと豚肉のみそ炒め、きゅうり、バナナ、人参と大根のすまし汁 | シューアイス |
| 31 | 水 | " | おかゆ、お芋のやわらか煮、オレンジ | スティックパン(0~5歳児1本)、ナポリタン、きゅうり、オレンジ、ほうれん草とベーコンのスープ | ●若菜おむすび、麦茶 |

●未満児 : 515kcal、タンパク質 16.0g、脂質17.1g、カルシウム 262mg、塩分 2.0g
 ●以上児 : 567kcal、タンパク質 16.6g、脂質17.6g、カルシウム 225mg、塩分 2.1g

| 炭水化物分量表 ※分量は目安になります。 | 白米 | うどん | パスタ | スティックパン |
|-------------------------|---------|----------|----------|---------|
| 0~2歳児 | 60~90g | 60~90g | 40~60g | 20g |
| 3~5歳児 | 80~120g | 70g~110g | 60g~100g | 20g |