



7月 給食献立表

(3~4歳児)



令和6年7月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 月	ごはん・夏野菜カレー・春雨の甘酢和え・ぶどうジュース	豚挽肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 長なす 春雨 きゅうり	ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	468
2 火	☆ホットドッグを作ってみよう! ホットロール・ウインナー・キャベツのコールスロー・チキンポトフ	ホットロール ウインナー キャベツ 鶏もも肉 じゃがいも	おかし 牛乳	322
3 水	ごはん・麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・かに玉スープ	鶏挽肉 木綿豆腐 ほうれん草 魚肉ソーセージ 鶏卵 えのき	おかし 牛乳	363
4 木	ごはん・さばのみそ煮・もやしの磯和え・芋煮汁	さば切身 もやし しらす干し 里芋水煮 舞茸 豚もも肉	ココアプリン 麦茶	417
5 金	《誕生会》 天の川そうめん・おほしさまコロッケ・ソファール	そうめん 蒸し鶏 錦糸卵 大根 人参 オクラ コロッケ	シフォン ケーキ 牛乳	411
6 土	ごはん・親子煮・白菜のゆかり和え・油揚げのみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 白菜 人参 油揚げ 塩蔵わかめ 大根	おかし 牛乳	363
8 月	ごはん・さつまいもシチュー・スパゲッティーサラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 玉ねぎ スパゲッティー チーズ	おかし 牛乳	515
9 火	クロワッサン・さけのムニエル・ポテトサラダ・BLTスープ	クロワッサン さけ切身 じゃがいも ベーコン レタス	りんご 麦茶	388
10 水	☆7月10日 納豆の日メニュー スタミナ納豆ごはん・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・あさりのみそ汁	納豆 卵焼き ひじき 系こん あさり 白菜 玉ねぎ しめじ	おかし 牛乳	449
11 木	ごはん・豚肉となすのみそ炒め・塩キャベツサラダ・若竹汁	豚肩ロース肉 長なす 長ねぎ キャベツ ちくわ 塩蔵わかめ	おかし いちご オレ	357
12 金	冷やし中華・春巻き・フルーチェ	中華麺 ロースハム 錦糸卵 もやし きゅうり 人参 春巻き	クリームパン 牛乳	409
13 土	ごはん・すき焼き煮・かぼちゃのごま和え・にら玉みそ汁	豚肩ロース肉 焼き豆腐 かぼちゃ にら 鶏卵 えのき	おかし 牛乳	375
15 月	海 の 日			
16 火	ごはん・生揚げのそぼろ煮・切り干し大根のハリハリ和え・なめこ汁	生揚げ 豚挽肉 切干大根 なめこ ほうれん草 鶏卵	いも餅 牛乳	407
17 水	ごはん・赤魚の煮付け・チンゲン菜の白和え・さつま汁	赤魚切身 チンゲン菜 人参 木綿豆腐 さつまいも ごぼう	おかし ミルージュ	368
18 木	クリームスパゲッティー・コンソメジュリアン・いちごヨーグルト	スパゲッティー ベーコン 鶏もも肉 キャベツ セロリ	メロンパン 牛乳	352
19 金	ごはん・鶏のからあげ・小松菜の納豆和え・みそけんちん汁	からあげ 小松菜 納豆 大根 ごぼう 木綿豆腐 系こん	おかし 牛乳	410
20 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 すき昆布 高野豆腐 白菜	おかし 牛乳	320
22 月	ごはん・キーマブラウンシチュー・マカロニサラダ・白ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり	おかし 牛乳	502
23 火	メープルサンド・ツナポテトオムレツ・白菜のジュリアンサラダ ミルクスープ	食パン 鶏卵 じゃがいも チーズ 白菜 大根 しめじ	わかめおにぎり 麦茶	401
24 水	☆土用の丑の日メニュー さんまのひつまぶし丼・オクラのおかか和え・けの汁	さんま切身 錦糸卵 オクラ えのき 大根 ぜんまい水煮	おかし 牛乳	414
25 木	ジャージャー麺・わかめスープ・ヨーグルトボンチ	中華麺 豚挽肉 塩蔵わかめ 人参 長ねぎ 鶏卵 玉ねぎ	揚げパン 牛乳	412
26 金	ごはん・チンジャオロース・豆腐サラダ・春雨スープ	豚肩ロース肉 ピーマン 人参 木綿豆腐 ミニトマト 春雨	動物チーズ りんご ジュース	360
27 土	ごはん・豆腐のふわふわ煮・里芋の塩昆布和え・はんぺんのみそ汁	鶏卵 木綿豆腐 里芋水煮 はんぺん 塩蔵わかめ 白菜	おかし 牛乳	367
29 月	ごはん・チキンカレー・わかめの酢の物・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	459
30 火	ピザトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・マカロニのコーンスープ・バナナ	食パン ウインナー チーズ マカロニ ブロッコリー コーン	おかし 牛乳	343
31 水	ふりかけごはん・たらの磯辺揚げ・ほうれん草のなめ茸和え ねぎじゃがみそ汁	たら切身 ほうれん草 なめ茸 長ねぎ じゃがいも しめじ	ぶどうゼリー 麦茶	335
<p>〈ねらい〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい生活習慣を心がけ、暑さに負けない体をつくる。 				

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。