

2024年7月

## 献立予定表

日光市

| 日付         | 10時<br>おやつ<br>(乳児) | 献立<br>(主食は乳児のみ)                            | 材料名                                                               |                                                   |                                                                      |                             | 3時おやつ                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>(1回未満)                |
|------------|--------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|
|            |                    |                                            | 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                                                           | (〇は午後おやつ)<br>調味料            |                                    |                                                  |
| 1月         | ビスケット              | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの                   | 〇ビスケット、はるさめ、油、こまめ、米、③ビスケット                                        | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、(給)無塩せきソースハム、ゆで大豆         | バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ                             | マーボー豆腐の素(レトルドパウチ)、酢、しょうゆ    | ヨーグルト<br>ビスケット                     | 376.2/451.1<br>20.5/19.9<br>16.8/13.9<br>1.6/1.3 |
| 2火         | せんべい               | ごはん、魚のごまフライ、みかんサラダ、くだもの                    | 〇ロールパン、油、小麦粉、〇マヨネーズ、パン粉、砂糖、こまめ、米、③しょうゆせんべい                        | 〇牛乳、かりん、〇ツナ油漬缶                                    | グレープフルーツ、キャベツ、おくら、〇にんじん、きゅうり、にんじん、千ししいたけ                             | しょうゆ、酢、みりん、食塩               | 牛乳<br>ツナロールサンド                     | 446.3/466.1<br>19.7/17.0<br>24.8/18.1<br>1.3/1.0 |
| 3水         | ビスケット              | ごはん、牛乳、ビーフシチュー、わかめサラダ、くだもの                 | じゃがいも、〇(給)北海道かぼちゃプリン(豆乳クリーム入)、〇しょうゆせんべい、油、米、③ビスケット                | 牛乳、牛肉(薄)、ツナ油漬缶                                    | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、カッタわかめ                                  | ビーフルー、酢、しょうゆ                | 《給》北海道かぼちゃプリン<br>(豆乳クリーム入)<br>せんべい | 459.9/525.6<br>26.2/23.5<br>21.3/18.4<br>2.3/1.8 |
| 4木         | せんべい               | ごはん、八宝菜、かぼちゃの甘煮、くだもの                       | 〇さつまいも、〇油、油、片栗粉、砂糖、こまめ、米、③しょうゆせんべい                                | 〇牛乳、豚肉(薄)、いわ、(給)すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆                   | かぼちゃ、キウイフルーツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ                           | しょうゆ、中華だしの素、食塩、〇食塩          | 牛乳<br>さつまいもスティック                   | 355.3/435.7<br>16.5/15.9<br>14.2/11.8<br>1.4/1.1 |
| 5金<br>行事食  | ビスケット              | ミニおにぎり(鮭ゴマ)、そうめん、牛乳、からあげ(カレー風味)、セタサラダ、くだもの | 〇(給)天の川ゼリ、干しそめい、米、〇ビスケット、片栗粉、マヨネーズ、油、こまめ、③ビスケット                   | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、(給)すこやか冷凍なると巻、きり                    | すいめ、レタス、コーン(冷凍)、きゅうり、トマト、オクラ                                         | めんつゆ・ストレート、しょうゆ、高、カレー粉      | 《給》天の川ゼリ<br>ビスケット                  | 563.0/474.9<br>25.0/20.6<br>17.5/14.1<br>2.5/2.8 |
| 6土         | せんべい               | ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの               | じゃがいも、〇しょうゆせんべい、油、こまめ、米、③しょうゆせんべい                                 | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉                                | ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)                                         | カレールー、酢、しょうゆ                | ヨーグルト<br>せんべい                      | 419.3/485.0<br>18.9/18.2<br>18.3/15.0<br>2.2/1.8 |
| 8月         | せんべい               | ごはん、牛乳、焼肉、コーンサラダ、くだもの                      | 〇しょうゆせんべい、油、砂糖、米、③しょうゆせんべい                                        | 〇ジャポ(マスカット)、牛乳、豚肉(ロース)                            | バナナ、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン                             | 焼き肉のたれ、酢、しょうゆ               | 飲むヨーグルト<br>せんべい                    | 385.2/461.2<br>19.9/19.5<br>15.4/12.7<br>1.4/1.1 |
| 9火         | ビスケット              | ごはん、親子煮、ゆでブロッコリー、くだもの                      | じゃがいも、〇米、〇片栗粉、マヨネーズ、〇たまご、こまめ、米、③ビスケット                             | 〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇しらすずし、凍り豆腐                            | すいめ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しいたけ、〇万能ねぎ、あおのり                                 | しょうゆ、めんつゆ・3色醤油、〇しょうゆ、和風だしの素 | 牛乳<br>じゃこおやき                       | 388.8/464.7<br>20.9/19.4<br>14.6/12.4<br>1.6/1.3 |
| 10水        | せんべい               | ごはん、牛乳、さんまの梅煮、はるさめスープ、中華きゅうり、くだもの          | 〇(給)黒豆佃煮ゼリー(糖・Ca)、〇ビスケット、はるさめ、砂糖、こまめ、米、③しょうゆせんべい                  | 牛乳、(給)さんまの梅煮、豚肉(薄)                                | バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、千ししいたけ                                            | しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩            | 《給》黒豆佃煮ゼリー<br>ビスケット                | 376.3/448.7<br>14.3/13.9<br>16.1/13.0<br>1.8/1.5 |
| 11木        | ビスケット              | ごはん、筑前煮、マカロニサラダ、くだもの                       | さといも、〇片栗粉、板こんにゃく、〇小麦粉、マヨネーズ、マヨネーズ、砂糖、油、〇たまご、〇こまめ、米、③ビスケット         | 〇牛乳、鶏もも肉、(給)すこやかプリン・さつま揚げ、〇ツナ油漬缶、チーズ、(給)無塩せきソースハム | オレンジ、にんじん、だいこん、れんこん、りんご、〇たまねぎ、こまめ、コーン(冷凍)、きゅうり、〇ねぎ、〇にんじん、しいたけ、さやえんどう | しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、和風だしの素        | 牛乳<br>にちちデミ                        | 420.3/489.9<br>19.7/18.5<br>17.1/14.5<br>1.2/1.0 |
| 12金        | せんべい               | ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、切り干し大根、くだもの             | しらす、〇クッキー、油、片栗粉、砂糖、米、③しょうゆせんべい                                    | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏レバー、凍り豆腐                           | グレープフルーツ、にんじん、切り干ししいたけ、しいたけ、いんげん、しょうが                                | ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、酢、和風だしの素   | ヨーグルト<br>クラッカー                     | 348.0/430.6<br>21.4/20.3<br>13.1/10.7<br>1.8/1.5 |
| 13土        | せんべい               | ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの                  | 〇しょうゆせんべい、砂糖、米、③しょうゆせんべい                                          | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、(給)F&Mハンバーグ、ツナ油漬缶                   | バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カッタわかめ                                               | ケチャップ、中華ソース、しょうゆ、酢          | ヨーグルト<br>せんべい                      | 387.4/442.9<br>20.2/18.1<br>15.5/11.9<br>2.1/1.6 |
| 15(月)      |                    |                                            | 海の日                                                               |                                                   |                                                                      |                             |                                    |                                                  |
| 16火        | せんべい               | ごはん、鶏肉の照り焼き、五目あえ、くだもの                      | 〇小麦粉、砂糖、〇油、油、〇砂糖、こまめ、米、③しょうゆせんべい                                  | 〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ                                      | バナナ、たまねぎ、〇のり、ちやい、ほうれんそう、コーン(冷凍)、にんじん                                 | しょうゆ、みりん、酢、〇しょうゆ            | 牛乳<br>かぼちゃのおやき                     | 348.7/430.5<br>20.6/19.2<br>12.7/10.6<br>1.2/1.0 |
| 17水        | ビスケット              | ごはん、魚のきのこあんかけ、鶏ささみときゅうりのあえもの、くだもの          | 〇カステラ、片栗粉、油、砂糖、こまめ、米、③ビスケット                                       | 〇牛乳、さけ、鶏ささき、みみそ(黄色みそ)                             | グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン                               | しょうゆ、中華だしの素                 | 牛乳<br>カステラ                         | 462.4/523.6<br>26.4/23.9<br>17.7/14.9<br>1.2/1.0 |
| 18木        | せんべい               | ごはん、牛乳、スパニッシュオムレツ、小松菜の納豆あえ、くだもの            | じゃがいも、油、米、③しょうゆせんべい                                               | 牛乳、卵、納豆、(給)無塩せきソースハム、しらすずし                        | 〇りんご・黒糖あん、〇とうもろこし、バナナ、こまめ、にんじん、たまねぎ、ピーマン                             | ケチャップ、しょうゆ、こしょう             | りんごジュース<br>ゆでとうもろこし                | 342.1/425.2<br>16.1/15.6<br>12.4/10.3<br>0.8/0.7 |
| 19金<br>夏祭り | ビスケット              | 焼きそば、牛乳、からあげ、フライドポテト、中華きゅうり、くだもの           | ゆで中華めん、〇(給)ガリガリ君カップ(給食用)、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖、こまめ、③ビスケット、〇(給)いちごプリンCa | 牛乳、鶏もも肉、豚肉(薄)                                     | すいめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、あおのり                                     | 中華ソース、しょうゆ、酢、高、食塩           | 《給》ガリガリ君カップ(給食用)<br>未消化いちごプリンCa    | 533.5/506.1<br>25.5/21.1<br>22.7/20.8<br>1.8/1.6 |
| 20土        | せんべい               | ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまいも甘煮、くだもの                 | さつまいも、〇しょうゆせんべい、砂糖、油、米、③しょうゆせんべい                                  | 牛乳、餅・じり餅、〇ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉                          | バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ                                                  | マーボー豆腐の素(レトルドパウチ)、食塩        | ヨーグルト<br>せんべい                      | 414.2/480.9<br>18.1/17.6<br>15.3/12.6<br>1.3/1.1 |
| 22月        | ビスケット              | ごはん、牛乳、魚のみそ焼き、もやしサラダ、くだもの                  | 〇(給)Ca&鉄入りきりぎりすコーンのおほしさま、油、砂糖、こまめ、米、③ビスケット                        | 〇ジャポ(プレーン)、牛乳、さけ、(給)無塩せきソースハム、米みそ(黄色みそ)           | ちやい、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん                                               | 酢、しょうゆ、みりん                  | 飲むヨーグルト<br>《給》Ca&鉄きりぎりすコーンのおほしさま   | 306.3/445.6<br>23.3/23.8<br>10.8/11.3<br>1.1/1.0 |
| 23火        | せんべい               | ごはん、なすカレー、コールスロー、くだもの                      | じゃがいも、〇マカロニ、マヨネーズ、油、〇砂糖、米、③しょうゆせんべい                               | 〇牛乳、鶏ひき肉、(給)無塩せきソースハム、ゆで大豆、〇きくらぎ                  | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、コーン(冷凍)                                  | カレールー、〇食塩、食塩                | 牛乳<br>マカロニあべかわ                     | 413.1/482.0<br>17.5/16.8<br>22.0/18.0<br>2.2/1.8 |
| 24水        | ビスケット              | ごはん、カレー肉じゃが、ツナあえ、くだもの                      | じゃがいも、〇(給)お米deバナナのスティックケーキ、しらす、砂糖、油、米、③ビスケット                      | 〇牛乳、豚肉(薄ロース)、ツナ油漬缶                                | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いんげん、カッタわかめ                                  | しょうゆ、みりん、酢、中華だしの素、カレー粉      | 牛乳<br>《給》お米deバナナのスティックケーキ          | 397.4/488.9<br>15.3/15.2<br>18.5/16.2<br>1.5/1.2 |
| 25木        | せんべい               | ごはん、シーフードシチュー、グリーンサラダ、くだもの                 | 〇米、じゃがいも、油、こまめ、米、③しょうゆせんべい                                        | 〇牛乳、シーフードミックス、牛乳                                  | パイナップル、レタス、たまねぎ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、きゅうり、エリンギ、〇塩こめ               | シチューミックスクリーム、みりん、酢、しょうゆ     | 牛乳<br>おにぎり(塩昆布)                    | 441.5/504.7<br>16.4/15.8<br>12.4/10.3<br>2.3/1.9 |
| 26金        | ビスケット              | ごはん、牛乳、チキンカツ、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの              | 油、小麦粉、パン粉、砂糖、こまめ、米、③しょうゆせんべい                                      | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、鶏むね肉、〇いわし(炙干し)、油揚げ、しらすずし            | チンゲンサイ、バナナ、キャベツ、にんじん                                                 | 中華ソース、しょうゆ、食塩、こしょう          | ヨーグルト<br>小魚(未消化せんべい)               | 324.0/444.4<br>23.4/21.3<br>12.0/10.2<br>1.4/1.1 |
| 27土        | ビスケット              | ごはん、牛乳、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの               | 〇しょうゆせんべい、油、こまめ、米、③ビスケット                                          | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(薄)                               | ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホーランドポテト、にんじん、しめじ、アリンピース(冷凍)                         | ハヤシルー、酢、しょうゆ                | ヨーグルト<br>せんべい                      | 437.4/518.5<br>19.8/19.3<br>19.7/16.9<br>2.7/2.2 |
| 29月        | せんべい               | ごはん、牛乳、白身魚のユーリンチーソース、ちくさあえ、くだもの            | 片栗粉、〇スパック菓子(コーン系)、油、砂糖、はるさめ、こまめ、油、こまめ、米、③しょうゆせんべい                 | 牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、なれい                                 | デラウェア、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが                              | 酢、しょうゆ、高、食塩                 | ヨーグルト<br>お菓子                       | 388.1/455.6<br>18.6/18.1<br>17.0/13.2<br>1.3/1.1 |
| 30火        | ビスケット              | ごはん、カレーうどん、トマト入り中華あえ、くだもの                  | ゆでうどん、〇ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、油、〇砂糖、こまめ、こまめ、砂糖、米、③ビスケット                 | 〇牛乳、豚肉(薄)、(給)無塩せきソースハム                            | オレンジ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、きゅうり、〇にんじん、にんじん                     | カレールー、しょうゆ、みりん、和風だしの素       | 牛乳<br>キャラットケーキ                     | 382.0/333.9<br>16.0/13.4<br>14.1/11.7<br>1.9/1.6 |
| 31水        | せんべい               | ごはん、柳川風煮、チンゲンサイの中華風おひたし、くだもの               | 〇(給)お米deバーベキュータルト、こまめ、こまめ、油、砂糖、米、③しょうゆせんべい                        | 〇牛乳、卵、豚肉(薄)、凍り豆腐                                  | バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごぼう                                  | しょうゆ、高、和風だしの素               | 牛乳<br>《給》お米deバーベキュータルト             | 360.2/456.4<br>16.3/16.0<br>18.6/16.0<br>1.1/0.9 |

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

~~食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。~~

7 災害に  
そなえよう