



令和6年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※7月26日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはおりません。

令和6年

三歳未満児

三歳以上児

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 |
|----|---|---|----------------|--|---|--|------------------|---------------|------------------|---------------|
| 1 | 月 | ハンバーグ マーメレードソース ブロッコリーコーンマヨ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ | お茶 おいなりさん | ・ぶたひき肉・煮干し ・油揚げ | ・パン粉・マヨドレ ・五色麩・精白米・いりごま ・三温糖 | ・たまねぎ・マーメレード・オレンジ ・ブロッコリー・コーン缶詰 ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ | 454kcal 17.7g | 17.0g 1.1g | 423kcal 18.1g | 20.9g 1.4g |
| 2 | 火 | 鶏肉と大根煮 水菜の煮びたし みそ汁(絹豆腐、玉ねぎ、人参、葱) バナナ | 牛乳 きなこサンド | ・若鶏もも・油揚げ ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・きな粉 | ・つきこん・なたね油 ・三温糖・精白米・食パン ・無塩バター | ・だいこん・にんじん・生しいたけ ・みずな・えのきたけ・たまねぎ ・長ねぎ・バナナ | 429kcal 17.8g | 14.7g 1.2g | 391kcal 18.2g | 18.0g 1.5g |
| 3 | 水 | 豚肉生姜焼き キャベツサラダ(オーロラソース) トマト すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ | きつねうどん | ・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・油揚げ | ・なたね油・マヨドレ ・五色麩・精白米・うどん ・三温糖 | ・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ・トマト ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・オレンジ・長ねぎ | 412kcal 14.5g | 14.7g 2.3g | 370kcal 14.0g | 17.9g 2.9g |
| 4 | 木 | すき焼き風煮 ほっけ塩焼き 大根と胡瓜ごまみそマヨサラダ バナナ | お茶 うすやき | ・ぶたもも・木綿豆腐 ・ほっけ・甘みそ・でんぶ | ・糸こん・板ふ・三温糖 ・なたね油・むきごま ・マヨドレ・精白米・薄力粉 | ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・だいこん・きゅうり ・バナナ・焼きのり | 410kcal 18.1g | 13.3g 1.8g | 368kcal 18.6g | 16.3g 2.3g |
| 5 | 金 | 鶏肉南部焼き 小松菜とえのきおかか和え 七草すまし(人参、オクラ、三つ葉、素麺) オレンジ | 牛乳 素餅(さくべい) | ・若鶏もも・かつお節 ・煮干し・普通牛乳 | ・三温糖・ごま・そうめん ・精白米・中力粉・米粉 ・グラニュー糖・なたね油 | ・こまつな・えのきたけ・にんじん ・オクラ・糸みつば・オレンジ | 413kcal 15.7g | 11.6g 2.2g | 372kcal 15.6g | 14.2g 2.7g |
| 6 | 土 | ポークケチャップ ブロッコリー(和ドレ) ポテトサラダ すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ | 牛乳 お星さまクッキー | ・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳・卵黄 | ・三温糖・じゃがいも ・マヨドレ・五色麩 ・精白米・薄力粉・無塩バター | ・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・糸みつば・バナナ | 529kcal 16.9g | 19.7g 1.1g | 516kcal 17.1g | 24.2g 1.4g |
| 7 | 日 | 休園日 | | | | | | | | |
| 8 | 月 | チキンカレー シルバーサラダ ブロッコリー(青じそ) すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ | 牛乳 ジャムサンド | ・鶏もも・ロースハム ・生クリーム・煮干し ・普通牛乳 | ・じゃがいも・なたね油 ・三温糖・緑豆はるさめ ・マヨドレ ・和風ドレッシング ・花麩・精白米・食パン | ・にんじん・たまねぎ・きゅうり ・ブロッコリー・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ・いちごジャム | 464kcal 14.4g | 18.0g 2.4g | 435kcal 13.9g | 22.1g 2.9g |
| 9 | 火 | 鶏の葱塩レモンだれ 切干大根煮 みそ汁(人参、刻み麩、葱) バナナ | お茶 わかめおにぎり | ・若鶏もも・油揚げ ・煮干し・甘みそ | ・ごま油・糸こん・なたね油 ・刻み麩・精白米 | ・長ねぎ・レモン果汁 ・切干しだいこん・にんじん・バナナ ・わかめ | 430kcal 16.4g | 11.4g 1.8g | 393kcal 16.5g | 13.8g 2.2g |
| 10 | 水 | 焼肉炒め トマトサラダ すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ | 牛乳 ナポリタン | ・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ | ・なたね油・オリーブ油 ・五色麩・精白米 ・スパゲティ ・三温糖 | ・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・トマト・にんじん ・えのきたけ・糸みつば・オレンジ ・トマトケチャップ | 472kcal 18.0g | 20.5g 1.9g | 446kcal 18.4g | 25.3g 2.3g |
| 11 | 木 | 鶏の唐揚げ ほうれん草とコーンさっぱりサラダ みそ汁(あおさ、豆腐、葱) バナナ | りんごゼリー 星たべよ | ・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ | ・片栗粉・なたね油・いりごま ・三温糖・精白米 | ・しょうが・にんにく・ほうれん草 ・にんじん・コーン缶詰粒・あおさ ・長ねぎ・バナナ ・りんごジュース | 538kcal 16.3g | 23.6g 1.4g | 528kcal 16.3g | 29.2g 1.8g |
| 12 | 金 | 鮭のキャロットソース焼き ひじきサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ | 牛乳 蒸しパン | ・さけ・ロースハム ・煮干し・普通牛乳・豆乳 | ・マヨドレ ・和風ドレッシング ・花麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖・なたね油 | ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・コーン缶詰粒・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ | 405kcal 20.1g | 13.7g 1.2g | 361kcal 21.1g | 16.7g 1.5g |
| 13 | 土 | 豚肉とキャベツのボン酢炒め のりサラダ 小松菜とちくわの白和え みそ汁(なす、玉ねぎ、油揚げ、葱) バナナ | お茶 オムレット | ・ぶたもも・ぶたばら ・焼き竹輪・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・豆乳・ホイップクリーム | ・なたね油・三温糖・いりごま ・精白米 ・ホットケーキミックス | ・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・焼きのり・こまつな ・なす・長ねぎ・バナナ・みかん缶詰 | 436kcal 15.8g | 14.6g 1.9g | 400kcal 15.7g | 17.8g 2.4g |
| 14 | 日 | 各自おかず入り弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | ・米でん粉 | | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g |
| 15 | 月 | 各自おかず入り弁当持参 | 牛乳 煎餅 | ・普通牛乳 | ・米でん粉 | | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g |
| 16 | 火 | とんかつ もやしナムル すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ | 牛乳 きなこマカロニ | ・ぶたロース・煮干し ・普通牛乳・きな粉 | ・マヨドレ・パン粉・薄力粉 ・なたね油・ごま・ごま油 ・五色麩・精白米 ・マカロニ ・三温糖 | ・だいずもやし・きゅうり・にんじん ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・オレンジ | 434kcal 18.9g | 17.0g 1.0g | 397kcal 19.6g | 20.8g 1.2g |

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 | エネルギー たんぱく質 | 脂肪 塩分 |
|----|---|--|-----------------------------|---|--|---|------------------|---------------|------------------|---------------|
| 17 | 水 | 赤魚の煮付け キャベツのスタミナサラダ 人参糸こんにゃく炒め みそ汁(豆腐、なめこ、葱) バナナ | 牛乳 焼きそば | ・あかうお・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ぶたひき肉 | ・三温糖・糸こんにゃく・なたね油 ・ごま・精白米・中華めん | ・しょうが・キャベツ・にんじん ・コーン缶詰粒・にんじん・なめこ ・長ねぎ・バナナ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ | 458kcal 22.0g | 13.6g 1.5g | 428kcal 23.4g | 16.6g 1.9g |
| 18 | 木 | ～日本の郷土食 仙台～ 油麩卵とじ ほうれん草とささかまの和え物 仙台みそのみそ汁(大根、人参、葱、 油揚げ) オレンジ | お茶 二色おだんご (ずんだ、みたらし) | ・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・かまぼこ・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・絹ごし豆腐 | ・油麩・三温糖・精白米 ・白玉粉・片栗粉 | ・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ほうれん草・だいこん・長ねぎ ・オレンジ・えだまめ | 387kcal 20.6g | 6.2g 1.4g | 339kcal 21.6g | 7.4g 1.7g |
| 19 | 金 | 豚のみそ炒め 胡瓜とかにかまの酢の物 すまし汁(花麩、人参、豆腐、葱) バナナ | 牛乳 アメリカンドック | ・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・かにかまぼこ ・絹ごし豆腐・煮干し ・普通牛乳・豆乳 ・魚肉ソーセージ | ・三温糖・花麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油 | ・たまねぎ・長ねぎ・きゅうり ・にんじん・バナナ ・トマトケチャップ | 434kcal 16.8g | 14.6g 1.6g | 398kcal 16.9g | 17.8g 1.9g |
| 20 | 土 | 鶏ふわふわつくね キャベツコーンマヨサラダ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ | お茶 ホットケーキ | ・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 ・煮干し・豆乳 | ・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・五色麩・精白米 ・ホットケーキミックス | ・えのきたけ・長ねぎ・しょうが ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒 ・にんじん・オレンジ | 300kcal 12.0g | 6.7g 0.9g | 230kcal 10.9g | 7.9g 1.1g |
| 21 | 日 | 休園日 | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 鱈のカレーパン粉焼き ちくわマヨケチャップ炒め キャベツサラダ(青じそ) すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ | 牛乳 クラッカーサンド | ・みなみくろたら ・焼き竹輪・煮干し ・普通牛乳 ・クリームチーズ | ・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油・天ぷら粉 ・なたね油・花麩・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖 | ・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・えのきたけ ・根みつば・バナナ・いちごジャム | 588kcal 20.9g | 29.4g 1.6g | 590kcal 22.0g | 36.3g 2.1g |
| 23 | 火 | 生揚げひき肉炒め 胡瓜のゆかり和え 人参ツナマヨ和え みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ | お茶 鶏五目おにぎり | ・ぶたひき肉・生揚げ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・鶏もも(皮なし) ・油揚げ | ・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・精白米 | ・こねぎ・きゅうり・うめ・にんじん ・キャベツ・長ねぎ・オレンジ ・ごぼう・ぶなしめじ | 404kcal 16.0g | 12.9g 0.8g | 360kcal 16.0g | 15.8g 1.0g |
| 24 | 水 | 照り焼きチキン ブロッコリーごま酢和え すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ | そうめん | ・若鶏もも・煮干し ・蒸しかまぼこ | ・マヨドレ・ごま・三温糖 ・五色麩・精白米・そうめん | ・しょうが・にんにく・ブロッコリー ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・ほうれん草 | 446kcal 17.6g | 7.8g 3.7g | 413kcal 17.9g | 9.3g 4.6g |
| 25 | 木 | 麻婆豆腐 鶏ささみとトマトのサラダ ピーマン塩昆布和え 若布スープ オレンジ | フルーチェ (バナナ添え) | ・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・若鶏ささ身 ・普通牛乳 | ・片栗粉・ごま油・むきごま ・三温糖・ごま・精白米 | ・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・トマト・きゅうり ・青ピーマン・塩昆布・わかめ ・オレンジ・いちごジャム・バナナ | 364kcal 15.0g | 10.3g 1.1g | 310kcal 14.7g | 12.5g 1.3g |
| 26 | 金 | ★お誕生日会★～世界の料理アメリカ～ ピザトースト パーベキューチキン コールスロー コンソメスープ メロン | 牛乳 ポップコーン (未満児 コーンパン) | ・ウインナーソーセージ ・若鶏もも・普通牛乳 | ・食パン・マヨドレ・三温糖 ・青じそドレッシング ・ポップコーン | ・青ピーマン・たまねぎ ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒 ・メロン | 471kcal 16.4g | 23.8g 2.1g | 589kcal 20.4g | 29.8g 2.6g |
| 27 | 土 | 鶏肉甘辛炒め さつま芋の甘煮 もやしと胡瓜のサラダ みそ汁(豆腐、葱、えのき、油揚げ、玉ねぎ) バナナ | ハッピーターン ミカンゼリー | ・若鶏もも・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・ゼラチン | ・三温糖・さつまいも・ごま油 ・ごま・精白米 | ・たまねぎ・りよくとうもやし ・きゅうり・長ねぎ・えのきたけ ・バナナ・みかん缶詰 ・みかんジュース | 384kcal 13.2g | 7.2g 1.2g | 335kcal 12.4g | 8.6g 1.5g |
| 28 | 日 | 各自おかず入り弁当持参 | 牛乳 煎餅 | | | | | | | |
| 29 | 月 | 肉団子の甘酢あんかけ 大根と水菜の梅風味サラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ | お茶 ゆかりおにぎり | ・おから・ぶたひき肉 ・煮干し | ・大豆油・片栗粉・三温糖 ・和風ドレッシング ・マヨドレ・花麩 ・精白米・いりごま | ・たまねぎ・にんじん・しょうが ・だいこん・みずな・梅干し調味漬 ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・梅干し | 411kcal 12.8g | 12.8g 1.4g | 369kcal 11.9g | 15.6g 1.8g |
| 30 | 火 | 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草ツナコーンマヨ みそ汁(もやし、人参、ねぎ) バナナ | 牛乳 フランクフルト | ・鶏もも・まぐろ油漬缶詰 ・煮干し・甘みそ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳 | ・三温糖・マヨドレ・精白米 | ・たまねぎ・しょうが・ほうれん草 ・コーン缶詰粒・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・トマトケチャップ | 472kcal 19.2g | 25.3g 1.4g | 445kcal 19.9g | 31.3g 1.8g |
| 31 | 水 | ビビンバ丼 にんじんごま和え やみつき胡瓜 すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ | 中華ざる | ・ぶたひき肉・煮干し | ・ごま・なたね油・むきごま ・三温糖・ごま油・いりごま ・五色麩・精白米・中華めん | ・ほうれん草・にんじん ・だいずもやし・しょうが・にんじん ・きゅうり・えのきたけ・糸みつば ・オレンジ・長ねぎ | 376kcal 14.7g | 11.0g 2.3g | 325kcal 14.3g | 13.4g 2.8g |

～夏野菜を食べましょう～

夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミン・ミネラル類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう！

7月の行事食予定

7/7…七夕の日

7/18…日本の郷土食 仙台

7/26…お誕生日会 世界の料理 アメリカ

