

2024年

7月 献立表(以上児)

笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	
昼食	御飯(麦入り)、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、オレンジ		豚丼、小松菜のお浸し、味噌汁、すいか		ジャージャー麺、なすの揚げ浸し、里芋の甘辛煮、スープ、バナナ		御飯、タラのムニエル タルタルソース掛け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、オレンジ		☆七夕メニュー☆ ロールパン、お星さまコロック、天の川サラダ、お星さまスープ、七夕ゼリー		親子丼、きゃべつともやしのおかか和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、黒糖味噌蒸しパン		牛乳、じゃが揚げ餃子		牛乳、ガーリックバタートースト		牛乳、お好み揚げボール		牛乳、ココアカップケーキ		麦茶、かっぱえびせん	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の生姜焼き、ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え、味噌汁、オレンジ		☆世界の料理〜キューバ〜☆ 御飯、フリカセ・デ・ポーヨ、ビーンズサラダ、スープ、すいか		カレーうどん、チキンナゲット、ポテトサラダ、バナナ		御飯、アジのフライ風、ほうれん草の和え物、味噌汁、オレンジ		食パン(ブルーベリージャム)、じゃがいもとウインナーのオープン焼き、海藻サラダ、豆乳スープ、すいか		トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、チーズホットケーキ		牛乳、きな粉ドーナツ		牛乳、シュガートースト		牛乳、雑穀クッキー		牛乳、五目御飯		麦茶、ビスケット	
午前	15		16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	海の日		もずく丼、小松菜と厚揚げの和え物、味噌汁、すいか		夏野菜たっぷり冷やしそうめん、とうもろこし、粉ふきいも、バナナ		御飯、鯖のカレー焼き、五色和え、すまし汁、オレンジ		ロールパン、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、チキンスープ、すいか		3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ	
午後			牛乳、キャラメルポップコーン		牛乳、ココア揚げパン		牛乳、ミルクくずもち		牛乳、しらすわかめ御飯		麦茶、せんべい	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	御飯(麦入り)、豆腐と鶏肉の味噌炒め、切干大根の煮物、味噌汁、オレンジ		御飯、鮭の香草パン粉焼き、きゃべつのごま和え、味噌汁、すいか		肉味噌スバゲティ、れんこんサラダ、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、豚唐揚げ、彩り野菜のさっぱり和え、味噌汁、フルーツ杏仁		食パン(いちごジャム)、豚肉のスペアリブ風、マカロニサラダ、ミネストローネスープ、すいか		高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、メープルソフトクッキー		牛乳、かぼちゃカップケーキ		牛乳、メロンパン風トースト		牛乳、シーフードお好み焼き		牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯		麦茶、キャラメルコーン	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	御飯(麦入り)、麻婆なす、パンパンジーサラダ、中華スープ、オレンジ		御飯、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりの塩昆布和え、味噌汁、すいか		五目焼きそば、水餃子、コーンサラダ、すまし汁、バナナ							
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、桜えびごませんべい		牛乳、ピザトースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちになってしまいますが、給食ではサッパリと食べられるメニューやスタミナのつく食材などを増やしていき、暑い夏を乗り切れるようにしていきたいと思っております。今月は6月に子ども達がじゃがいも掘りで採ってきてくれたお芋をたくさん使った、給食やおやつを提供していきます◎



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	551	22.1	18.2	280	2.4	395	0.35	0.48	29	4	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	104	104	124	122	109	221	121	145	171	95	111
3才未満児	471	18.7	16.1	258	1.8	332	0.3	0.44	24	3.2	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	92	92	112	117	86	193	107	138	141	78	100

栄養士

2024年



# 7月 献立表(未満児)



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	
昼食	御飯(麦入り)、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、オレンジ		豚丼、小松菜のお浸し、味噌汁、すいか		ジャージャー麺、なすの揚げ浸し、里芋の甘辛煮、スープ、バナナ		御飯、タラのムニエル タルタルソース掛け、きゃべつとひじきの和え物、味噌汁、オレンジ		☆七夕メニュー☆ すこやかロール、お星さまロック、天の川サラダ、お星さまスープ、七夕ゼリー		親子丼、きゃべつともやしのおかか和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、黒糖味噌蒸しパン		牛乳、じゃが揚げ餃子		牛乳、ガーリックバタートースト		牛乳、お好み揚げボール		牛乳、ココアカップケーキ		麦茶、かっぱえびせん	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の生姜焼き、ほうれん草と厚揚げのスタミナ和え、味噌汁、オレンジ		☆世界の料理~キューバ~☆ 御飯、フリカセ・デ・ボーヨ、ビーンズサラダ、スープ、すいか		カレーうどん、チキンナゲット、ポテトサラダ、バナナ		御飯、アジのフライ風、ほうれん草の和え物、味噌汁、オレンジ		食パン(ブルーベリージャム)、じゃがいもとウィンナーのオープン焼き、海藻サラダ、豆乳スープ、すいか		トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、チーズホットケーキ		牛乳、きな粉ドーナツ		牛乳、シュガートースト		牛乳、雑穀クッキー		牛乳、五目御飯		麦茶、ビスケット	
午前	15		16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	<b>海の日</b>		もずく丼、小松菜と厚揚げの和え物、味噌汁、すいか		夏野菜たっぷり冷やしそうめん、とうもろこし、粉ふきいも、バナナ		御飯、鯖のカレー焼き、五色和え、すまし汁、オレンジ		すこやかロール、レバーのケチャップ和え、チーズサラダ、チキンスープ、すいか		3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ	
午後			牛乳、キャラメルポップコーン		牛乳、ココア揚げパン		牛乳、ミルクくずもち		牛乳、しらすわかめ御飯		麦茶、せんべい	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	御飯(麦入り)、豆腐と鶏肉の味噌炒め、切干大根の煮物、味噌汁、オレンジ		御飯、鮭の香草パン粉焼き、きゃべつのごま和え、味噌汁、すいか		肉味噌スパゲティ、れんこんサラダ、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、豚唐揚げ、彩り野菜のさっぱり和え、味噌汁、フルーツ杏仁		食パン(いちごジャム)、豚肉のスペアリブ風、マカロニサラダ、ミネストローネスープ、すいか		高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、メープルソフトクッキー		牛乳、かぼちゃカップケーキ		牛乳、メロンパン風トースト		牛乳、シーフードお好み焼き		牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯		麦茶、キャラメルコーン	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	御飯(麦入り)、麻婆なす、ハンパンジーサラダ、中華スープ、オレンジ		御飯、鶏肉と大豆の揚げ煮、きゅうりの塩昆布和え、味噌汁、すいか		五目焼きそば、水餃子、コーンサラダ、すまし汁、バナナ							
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、桜えびごませんべい		牛乳、ピザトースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかりを摂りがちになってしまいますが、給食ではサッパリと食べられるメニューやスタミナのつく食材などを増やしていき、暑い夏を乗り切れるようにしていきたいと思えます。今月は6月に子ども達がじゃがいも掘りで採ってきてくれたお芋をたくさん使った、給食やおやつを提供していきます😊



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	551	22.1	18.2	280	2.4	395	0.35	0.48	29	4	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	104	104	124	122	109	221	121	145	171	95	111
3才未満児	471	18.7	16.1	258	1.8	332	0.3	0.44	24	3.2	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	92	92	112	117	86	193	107	138	141	78	100

栄養士