

2024年度 7月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未 満 児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延 長 児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の		熱 や 力 の も と に な る も の		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1月	ごはん	豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	牛乳 せんべい
2火	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブルーンの 蒸しパン	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブロン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 サブレ
3水	ごはん	肉じゃがが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油	牛乳 クラッカー
4木	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット
5金		ひやおむぎ バナナ	牛乳	ゼリー	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷麦・醤油・砂糖 みりん・ゼリー	白ごま	牛乳 クラッカー
6土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 おかき
8月	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *蒸しトウモロコシ	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖 酒・醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
9火	ごはん	びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・酢 スープの素 砂糖・かりんとう	マーガリン サラダ油	牛乳 クッキー
10水	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *納豆おにぎり	ゆで大豆 合挽肉 ひきわり納豆	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・切干大根 キャベツ スイートコーン	ロールパン・トマトピューレ パンネ・醤油・スープの素 ケチャップ・米・みりん	サラダ油	牛乳 サブレ
11木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	牛肉 かつお節	牛乳 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・系こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん 食パン・いちごジャム	すりごま サラダ油	牛乳 クラッカー
12金	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ロールパン・マカロニ スープの素・クラッカー 鉄強化ウエハース	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 せんべい
13土	ごはん	凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	凍豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	干椎茸・玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン	サラダ油	牛乳 あられ
16火	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	牛乳 ウエハース
17水	ごはん	肉じゃがが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛肉 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト・おやつ昆布	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	サラダ油	牛乳 せんべい
18木	ひじきと 枝豆の 彩りごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	油揚げ 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 青のり・干若布・7/12クリーム	人参	枝豆・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉麩	サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット
19金	ごはん	レバーの照り煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 *カルピス寒天	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し・粉寒天 カルピス(ぶどう味)	人参	生姜・切干大根・葱 胡瓜・キャベツ・玉葱	米・砂糖・醤油 酒・酢	サラダ油 ごま油	牛乳 サブレ
20土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 クッキー
22月	ごはん	びつくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	豚肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・酢 スープの素 砂糖・かりんとう	マーガリン サラダ油	牛乳 クッキー
23火	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 せんべい	サラダ油 すりごま	牛乳 おかき
24水	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *きな粉蒸しパン	合挽肉 赤味噌 卵・黄粉	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖 酒・醤油・片栗粉 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ
25木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *ピザトースト	牛肉 かつお節	牛乳・ウインナー もずく・出し昆布 ピザチーズ	人参 さやいんげん ピーマン	ごぼう 生姜・葱 スイートコーン	米・系こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん 食パン・ケチャップ	すりごま サラダ油	牛乳 ウエハース
26金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	牛乳 せんべい
27土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・トマトピューレ パンネ・醤油・スープの素 ケチャップ・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 ビスケット
29月	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ロールパン・マカロニ スープの素・クラッカー 鉄強化ウエハース	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 せんべい
30火	ごはん	豚肉の南蛮漬け ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	牛乳 あられ
31水	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	すいか クラッカー	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳・煮干し 干若布	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油 クラッカー	サラダ油	牛乳 丸ボーロ

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価 537	21.3	17.3	284	2.8	1.9	462	0.34	0.48	24
未 満 児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 489	19.3	11	315	2.1	1.6	402	0.33	0.49	21

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物、離乳から使われるほお、子どもにも推奨される物です。みどり園ではこの納豆の日に「納豆おにぎり」をおやつ提供いたします。是非、家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

パックンの栄養バランス!

体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維