



2024年7月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	ごはん(のり)	魚の梅マヨ焼き 高野豆腐のナムル みそ汁 オレンジ	型抜きポテト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、高野豆腐、豆腐、油揚げ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、揚げ油	梅干し、人参、ほうれん草、ホールコーン、玉ねぎ、ワカメ、オレンジ	酒、薄口醤油、マヨネーズ、みそ、濃口醤油、みりん、だし汁、酢、塩、水	エネルギー 258kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.3g 炭水化物 20.8g 塩分 1.6g
2	火	ごはん(ふりかけ)	豚肉と厚揚げの中草炒め スナッパえんどうのごま和え みそ汁	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ、豚肉、油揚げ、スキムミルク、卵、牛乳、ベビーチーズ	片栗粉、ごま油、三温糖、白ごま、薄力粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ニラ、にんにく、スナッパえんどう、もやし、ホールコーン、なす、えのき、水菜、ほうれん草	塩、薄口醤油、濃口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 251kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.7g 炭水化物 29.7g 塩分 1.7g
3	水	ごはん(ふりかけ)	カルテツ大豆ロケツ キャベツとコーンのソテー ハムと野菜のスープ	絞りだしクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、粉チーズ、ピザ用チーズ、卵、ベーコン、ロースハム、スキムミルク	じゃが芋、薄力粉、パン粉、揚げ油、油、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、しめじ、あんず	塩、ケチャップ、ウスターソース、パセリ、薄口醤油、水	エネルギー 416kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.8g 炭水化物 46.5g 塩分 1.8g
4	木	ごはん(のり)	魚のカレー風味煮 小松菜のレモン風味サラダ かぼちゃのスープ オレンジ	ミルクもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鶏肉、スキムミルク、黄粉	三温糖、油、片栗粉	にんにく、小松菜、キャベツ、人参、ホールコーン、レモン汁、かぼちゃ、玉ねぎ、水菜、オレンジ	だし汁、カレー粉、濃口醤油、酒、酢、塩、薄口醤油、水	エネルギー 195kcal たんぱく質 15.2g 脂質 3.6g 炭水化物 27.5g 塩分 1.0g
5	金	ごはん(ふりかけ)	豆腐ハンバーグ 春雨の酢物 すまし汁 すいか	キラキラゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豆腐、卵、ロースハム、かまぼこ、カルピス	パン粉、春雨、三温糖、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン、オクラ、ネギ、すいか、粉寒天、みかん缶、パイン缶	塩、ケチャップ、酢、薄口醤油、だし汁、濃口醤油、水、果汁アイス	エネルギー 211kcal たんぱく質 9.0g 脂質 4.8g 炭水化物 34.6g 塩分 1.2g
6	土	おにぎり(ふりかけ)	冷しゃぶそうめん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、牛乳	麵(そうめん)、白ごま、三温糖	人参、ワカメ、さやいんげん、ネギ、バナナ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、カルテツサブレ	エネルギー 376kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.9g 炭水化物 48.5g 塩分 2.1g
8	月	ごはん(ふりかけ)	納豆ぎょうざ ひじきの酢物 みそ汁	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	挽きわり納豆、じゃこ、ロースハム、卵、スキムミルク	ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、麵、薄力粉、マーガリン	ニラ、ひじき、きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、えのき、小松菜	濃口醤油、みりん、酢、薄口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、抹茶、水	エネルギー 289kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.2g 炭水化物 37.6g 塩分 1.5g
9	火	ごはん(ふりかけ)	チーズオムレツ 野菜のサイコロ炒め キャベツの具沢山スープ	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、ピザ用チーズ、豚ひき肉、ベーコン、ロースハム、スキムミルク	炒め油、三温糖、じゃが芋、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、むき枝豆(冷凍)、キャベツ、しめじ、ネギ、レーズン	濃口醤油、薄口醤油、だし汁、ケチャップ、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 296kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.4g 炭水化物 30.8g 塩分 2.2g
10	水	ごはん(麦飯)	カレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 227kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.9g 炭水化物 35.7g 塩分 1.8g
11	木	ごはん(のり)	魚のみそ煮 五目きんぴら すまし汁 オレンジ	かぼちゃポッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、豚肉、豆腐、かまぼこ	三温糖、糸こんにゃく、白ごま、炒め油、薄力粉、油	生姜、ごぼう、人参、ピーマン、えのき、ワカメ、オレンジ、かぼちゃ	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、塩、果汁アイス	エネルギー 238kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.6g 炭水化物 22.1g 塩分 1.5g
12	金	手作りパン(ごま)	夏野菜のスープ 大豆サラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、大豆、ロースハム、じゃこ	米	かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、ホールコーン、きゅうり	トマトピューレ、ケチャップ、薄口醤油、塩、マヨネーズ	エネルギー 199kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.3g 炭水化物 30.5g 塩分 1.3g
13	土	おにぎり(ふりかけ)	鶏ぶっかけうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、油揚げ、牛乳	麵(うどん)	キャベツ、もやし、人参、白ネギ、バナナ	だし汁、濃口醤油、みりん、塩、カルテツサブレ	エネルギー 371kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.5g 炭水化物 41.2g 塩分 1.1g
15	月	海の日								
16	火	ごはん(のり)	煮魚 野菜の納豆和え むらも汁 オレンジ	うみのパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、じゃこ、挽きわり納豆、豆腐、卵、スキムミルク	三温糖、片栗粉、薄力粉	生姜、キャベツ、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、白ネギ、オレンジ、ひじき	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、ベーキングパウダー、水	エネルギー 248kcal たんぱく質 21.7g 脂質 5.2g 炭水化物 29.9g 塩分 1.5g
17	水	ごはん(白米)	コーンと枝豆の混ぜご飯、唐揚げ ミートローフ、ウインナー あつさりじゃこパスタ かぼちゃのカレマヨサラダ すまし汁、すいか	レモンケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	シーチキン、鶏肉、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、牛乳、生クリーム、スキムミルク	米、片栗粉、揚げ油、パン粉、スパゲッティ、油、麵、三温糖、サラダ油、薄力粉	枝豆、ホールコーン、人参、生姜、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、かぼちゃ、キャベツ、ネギ、ワカメ、すいか、レモン汁	塩、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、ケチャップ、マヨネーズ、カレー粉、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 659kcal たんぱく質 29.7g 脂質 27.7g 炭水化物 77.1g 塩分 3.1g
18	木	ごはん(ふりかけ)	麻婆茄子 きゅうりの塩昆布ナムル 厚揚げの生姜スープ	ジャムのせクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、厚揚げ、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、薄力粉、油	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、きゅうり、塩昆布、小松菜、白ネギ、生姜、あんずジャム	みそ、赤みそ、濃口醤油、みりん、酒、酢、薄口醤油、塩、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 254kcal たんぱく質 25.5g 脂質 7.9g 炭水化物 33.7g 塩分 1.7g
19	金	ごはん(のり)	焼き魚 ほうれん草入り玉子焼き 五色野菜のお浸し みそ汁 オレンジ	麵のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、卵、鰹節、豆腐、油揚げ、スキムミルク	三温糖、麵、マーガリン	ほうれん草、小松菜、もやし、人参、しめじ、ホールコーン、玉ねぎ、ワカメ、オレンジ	塩、酒、だし汁、濃口醤油、みりん、みそ、水	エネルギー 291kcal たんぱく質 24.9g 脂質 11.1g 炭水化物 24.1g 塩分 1.6g
20	土	ごはん(麦飯)	煮豚丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ロース、かまぼこ、牛乳	麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、さやいんげん、ネギ、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、みりん、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 299kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.4g 炭水化物 28.8g 塩分 1.3g
22	月	おにぎり(ふりかけ)	お野菜ジャージャー バナナ	手作りパン(こしあん) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、こしあん、スキムミルク	麵(ちゃんぽん)、油、炒め油、三温糖、片栗粉、強力粉、マーガリン	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、バナナ	みそ、赤みそ、みりん、濃口醤油、酒、ドライイースト、塩、水	エネルギー 406kcal たんぱく質 18.3g 脂質 8.6g 炭水化物 68.8g 塩分 1.6g
23	火	ごはん(ふりかけ)	五目煮 レバーのみそ煮 すまし汁 オレンジ	みたらしじゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、鶏肉、ちくわ、鶏レバー、豆腐、スキムミルク	つきこんにゃく、三温糖、じゃが芋、片栗粉	人参、ごぼう、さやいんげん、昆布、干し椎茸、生姜、玉ねぎ、ネギ、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、薄口醤油、塩、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.2g 炭水化物 45.7g 塩分 1.8g
24	水	ごはん(ふりかけ)	ポークチャップ チーズ入り野菜サラダ ジャーマンスープ パイン	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、ベビーチーズ、鶏肉、黄粉、スキムミルク	薄力粉、炒め油、三温糖、油、じゃが芋、食パン、マーガリン	玉ねぎ、むき枝豆(冷凍)、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、パイン缶	塩、ケチャップ、焼きソバソース、酢、パセリ、濃口醤油、酒、水	エネルギー 397kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.0g 炭水化物 47.0g 塩分 1.7g
25	木	ごはん(のり)	フィッシュボール ひじきと枝豆のサラダ みそ汁	とうもろこし	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚(すり身)、卵	じゃが芋、片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき、むき枝豆(冷凍)、水菜、かぼちゃ、えのき、とうもろこし	塩、薄口醤油、ケチャップ、濃口醤油、みりん、酒、酢、だし汁、みそ	エネルギー 193kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.0g 炭水化物 25.0g 塩分 1.3g
26	金	ごはん(ふりかけ)	厚揚げと野菜の煮物 オクラの土佐和え みそ汁 オレンジ	果汁ゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚肉、さつま揚げ、鰹節	油、じゃが芋、板こんにゃく、三温糖、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、グリーンピース、オクラ、なめこ、ネギ、ワカメ、オレンジ、粉寒天	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、果汁アイス、水	エネルギー 172kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.8g 炭水化物 25.8g 塩分 1.4g
27	土	おにぎり(ふりかけ)	鶏ひき肉とトマトのナポリタン バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、牛乳	スパゲッティ、炒め油、マーガリン	トマト、玉ねぎ、ピーマン、ホールコーン、バナナ	だし汁、トマトピューレ、ウスターソース、濃口醤油、カルテツサブレ	エネルギー 347kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.5g 炭水化物 46.6g 塩分 0.3g
29	月	ごはん(ふりかけ)	鶏肉の梅みそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 オレンジ	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、さつま揚げ、厚揚げ、黄粉、スキムミルク	三温糖、つきこんにゃく、米粉、油	梅干し、切干大根、人参、さやいんげん、干し椎茸、ごぼう、白ネギ、オレンジ、かぼちゃ	酒、薄口醤油、みそ、みりん、だし汁、濃口醤油、塩、水	エネルギー 336kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.3g 炭水化物 40.7g 塩分 1.7g
30	火	ごはん(のり)	鮭と枝豆の揚げからめ 小松菜の海苔和え みそ汁	青のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭、大豆、豆腐、油揚げ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、上新粉、油	むき枝豆(冷凍)、小松菜、人参、刻みのみり、玉ねぎ、ネギ、青のり	酒、濃口醤油、水、だし汁、みそ、塩	エネルギー 234kcal たんぱく質 19.5g 脂質 6.0g 炭水化物 27.4g 塩分 1.5g
31	水	ごはん(ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し ワカメとじゃこの酢物 春雨スープ	型抜きクッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、じゃこ、鶏肉、卵	もち米、片栗粉、三温糖、春雨、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し椎茸、きゅうり、ワカメ、チンゲン菜、えのき	濃口醤油、薄口醤油、酒、酢、塩、果汁アイス	エネルギー 227kcal たんぱく質 9.0g 脂質 7.7g 炭水化物 32.0g 塩分 1.3g

お知らせ
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食が付きませす。
 ◆手作りおにぎりは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。