




# 7月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを補えるもの	主に歯やかものことになるもの	調味料	献立	献立	材料		
月	1		29	豚肉と夏野菜の味噌炒め マカロニサラダ ごはん すまし汁 麦茶	豚肉・赤みそ ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・しょうが きゅうり・人参 わかめ・長ねぎ	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	塩ちんすこう オレンジ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 オレンジ 牛乳	エ 661 kcal た 23.9 g 脂 30.8 g Ca 301 mg 塩 1.4 g	
火	2	16	30	スパゲティナポリタン しらすとブロッコリーのサラダ スープ 麦茶	ウインナー しらす	ピーマン・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・かぼちゃ・えのきたけ	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	きなこおにぎり バナナ(16日はパイ)	米(国産)・きな粉 塩 バナナ 牛乳	エ 567 kcal た 20.6 g 脂 17.6 g Ca 268 mg 塩 2.1 g	
水	3	17	31	さけの塩焼 小松菜の納豆和え ごはん さつま汁 麦茶	銀さけ 納豆 鶏肉・赤みそ・白みそ	小松菜・人参 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産) 里芋	塩 醤油 だし 麦茶	牛乳	のり塩ポテトボール すいか 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ・塩 マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり・油 すいか 牛乳	エ 487 kcal た 25.2 g 脂 17.7 g Ca 305 mg 塩 1.6 g	
木	4		18	鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 バターロールパン	塩・料理用ウイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	チャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 498 kcal た 22.2 g 脂 20.8 g Ca 244 mg 塩 1.9 g	
金	5		19	夏野菜カレー 温野菜サラダ スープ 麦茶 	豚肉	玉ねぎ・なす・黄パプリカ・赤パプリカ ブロッコリー・かぼちゃ・ヤングコーン 白菜・人参・わかめ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 塩 コンソメ 麦茶	牛乳	あおさまカロニ オレンジ 牛乳	マカロニ・オリーブ油 あおさのり オレンジ 牛乳	エ 578 kcal た 22.4 g 脂 18.5 g Ca 293 mg 塩 1.9 g	
土	6		20	豚丼 ブロッコリーののりマヨサラダ 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン・あおさのり わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし 麦茶	牛乳	ごまごま蒸しパン フルーツ(パイ)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・白ごま・黒ごま パイナップル 牛乳	エ 617 kcal た 26.0 g 脂 20.8 g Ca 353 mg 塩 1.4 g	
月	8		22	白身魚の煮付け 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶	たら ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ	砂糖 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) 里芋	醤油・料理酒・だし 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	りんごかん オレンジ 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 406 kcal た 19.3 g 脂 10.1 g Ca 309 mg 塩 1.4 g	
火	9		23	シャージャーうどん 胡瓜ともやしのおかか和え すまし汁 麦茶	豚ひき肉・赤みそ ちくわ・かつお節	玉ねぎ・人参・生しいたけ・しょうが きゅうり・もやし・人参 白菜・えのきたけ	油・砂糖・調合ごま油・うどん おつゆ麺	醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	とうもろこしおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・コーン 塩 バナナ 牛乳	エ 500 kcal た 21.5 g 脂 12.0 g Ca 266 mg 塩 1.8 g	
水	10		24	五目麻婆 れんこんサラダ ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ れんこん・人参・ほうれん草 長ねぎ・わかめ・キャベツ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	ジャムバター2色サンド とうもろこし 牛乳	食パン・いちごジャム バター とうもろこし 牛乳	エ 597 kcal た 23.8 g 脂 21.6 g Ca 318 mg 塩 2.4 g	
木	11		25	ポークチャップ コールスローサラダ 胚芽ロールパン スープ 麦茶	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・人参 なす・小松菜	小麦粉・油・砂糖 砂糖・油 胚芽ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ひじきおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・油揚げ・ごぼう・人参・ひじき 醤油・本みりん・料理酒・だし バナナ 牛乳	エ 515 kcal た 22.3 g 脂 19.5 g Ca 300 mg 塩 1.9 g	
金	12		26	鶏肉の甘辛焼 厚揚げと里芋の味噌煮 ごはん すまし汁 麦茶	鶏肉 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん 人参・オクラ	砂糖・油 里芋・砂糖 米(国産) そうめん	醤油・料理酒 本みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	バナナパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・バナナ オレンジ 牛乳	エ 580 kcal た 24.9 g 脂 16.7 g Ca 344 mg 塩 1.9 g	
土	13		27	肉うどん 青のりポテト ブロッコリーのお浸し 麦茶	豚肉 かつお節	玉ねぎ・しめじ・小松菜・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	焼おにぎり フルーツ(みかん) 牛乳	米(国産)・油 醤油・本みりん みかん(缶詰) 牛乳	エ 529 kcal た 23.0 g 脂 15.2 g Ca 325 mg 塩 1.9 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 545kcal たんぱく質(た) 22.7g 脂質(脂) 18.4g カルシウム(Ca) 297mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力程よろしくお願ひいたします。