



# 令和6年 7月 献立表



※ 献立は都合により変更する場合があります。

※ のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日	付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお食分も含まれています						炭水化物 脂質  (力になる 黄の食品)	たんぱく質  (血になる 赤の食品)	ビタミン  (体を整える 緑の食品)	アレルギー								
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)					塩分(g)		卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児				幼児	乳児							
1		月	ぎゅうにゅう おかし	<b>新メニュー</b> ひやしちゅうか かぼちゃとベーコンのようふうに わかめスープ	<b>新メニュー</b> ぎゅうにゅう カレートースト	460	440	18.1	17.5	16.0	16.5	2.7	2.3	ひやし ちゅうか めん	ぶたにく	かぼちゃ		○					
2	16	火	ぎゅうにゅう おかし	さけとじゃがいものソテー ほうれんそうのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう くろごまプリン	630	578	26.0	23.4	26.0	25.0	1.5	1.1	ごはん	さけ	ほうれん そう	○	○					
3	17	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ホットドッグ きりぼしだいこんのカミカミサラダ なつやさいのポトフ	むぎちゃ うめしそじゃこごはん	590	545	21.0	19.5	22.3	22.1	2.8	2.0	ロール パン	ウインナー	きやべつ		○					
4	18	木	ぎゅうにゅう おかし	なすのにくみそいため マカロニサラダ すましじる	むぎちゃ 1歳～ソフトクリーム	628	578	14.3	14.3	23.5	23.5	2.2	1.8	ごはん	とり ひきにく	なす		○					
5	19	金	ぎゅうにゅう おかし	ひやしちゅうか かぼちゃとベーコンのようふうに わかめスープ	ぎゅうにゅう カレートースト	460	440	18.1	17.5	16.0	16.5	2.7	2.3	ひやし ちゅうか めん	ぶたにく	かぼちゃ		○					
6	20	土	むぎちゃ おかし	ぎゅうどん みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	576	482	14.4	11.6	20.0	17.3	1.3	1.1	ごはん	ぎゅうにく	たまねぎ							
7	21	日	ぎゅうにゅう おかし	かじきのパンこやき なっとうあえ みそしる	<b>おたのしみメニュー</b> 22日ぎゅうにゅう おかし フルーツ	557	516	27.2	24.6	15.6	16.6	2.5	2.1	ごはん	かじき	ほうれん そう	※	○	※	※	※	※	※
8	22	月	ぎゅうにゅう おかし	とんこつらーめん ポテトサラダ ラッシー	<b>おたのしみメニュー</b> 23日ぎゅうにゅう おかかチャーハン	577	521	20.1	18.5	22.3	23.1	1.3	1.3	ちゅうか めん	ぶたにく	きゅうり		○					
9	23	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール なつやさいのミートグラタン ポタージュ	<b>おたのしみメニュー</b> 24日むぎちゃ ひやしたぬきそうめん	680	618	22.5	20.6	23.8	23.1	2.4	1.9	じゅうにく ロール	ぶた ひきにく	トマト	○	○					
10	24	水	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん まつかぜやき コールスローサラダ とんじる	<b>おたのしみメニュー</b> 25日乳児)ラッシー お菓子 幼児)むぎちゃ フルーツヨーグルト おかし	550	515	21.4	19.8	20	20.2	1.8	1.4	ごはん	とり ひきにく	だいこん		○					
11	25	木	ぎゅうにゅう おかし	ビーフカレー ちんげんさいののりあえ パインラッシー	<b>おたのしみメニュー</b> 26日ぎゅうにゅう ツナサンド	590	545	20.3	19.1	16.3	17.5	1.7	1.2	ごはん	ぎゅうにく	ちんげん さい		○					
12	26	金	むぎちゃ おかし	ナポリタンスパゲッティ やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	506	430	12.6	10.5	20.0	17.3	1.5	1.2	スパゲッティ	ベーコン	たまねぎ							
13	27	土	むぎちゃ おかし	とりのこうみやき はるさめサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ぎょうざでピザ	530	500	27.3	24.7	16.0	17.0	2.3	1.9	ごはん	とりにく	しめじ		○					
14	28	日	ぎゅうにゅう おかし	さばのみぞれに こまつなのナムル みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	670	607	23.6	21.5	24.6	24.1	1.9	1.6	ごはん	さば	こまつな	※	○	※	※	※	※	※
15	29	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたねぎうどん じゃことかいそうのサラダ ラッシー	<b>新メニュー</b> ぎゅうにゅう 乳)あんパンケーキ 幼)あんこスティックパイ	480	460	20.0	19.0	24.0	23.0	1.9	1.6	うどん	ぶたにく	ねぎ		○					
16	30	火	ぎゅうにゅう おかし	<b>新メニュー</b> たなばたそうめん とりとなつやさいのてんぷら すいか	りんごジュース おほしさまゼリー ほしせんべい	380	378	16.5	16.0	5.7	9.0	1.4	1.2	そうめん	とりにく	かぼちゃ		0.1歳 ○					



## 今年もやってきました!子ども祭り

7月8日(月)から12日(金)の一週間、毎日楽しくワクワクする子ども祭り週間がやってきます!  
この一週間は保育園のおやつもお祭りメニューです ✨ お祭りといえば!の食べ物が盛りだくさんです。当日までどうぞお楽しみに!



## 梅雨が明けて本格的な夏がやってきます!

子どもはもちろん、大人もしっかり意識をしてこまめに水分補給をしましょう!  
【1時間ごとにコップ1杯】と決めておくと良いです。保育園では、ノンカフェインで利尿作用の  
すくない麦茶を提供しています。汗に流れてしまうミネラル補給にも役立ちます。

