

# 2024年7月 どんぐりこども園予定献立表

日	曜日	屋食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午後おやつ							
1	月	チキンハンバーグ ひじきサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・ノンマヨネーズ 米・ごま油	鶏肉 ひじき 牛乳・チーズ 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・きゅうり 人参・にんにく	麦茶 お菓子 牛乳 チュモッパ	606 Kcal	27.2 g	14.0 g	326 mg	1.5 g			
2	火	ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら わかめとえのきのすまし汁	米 砂糖・ノンマヨネーズ 油・白滝・ごま 小麦粉・砂糖・油	鯖 鶏肉 味噌・さつまいも 牛乳	ごぼう・人参 大根 えのき 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャラットクッキー	551 Kcal	20.0 g	18.7 g	236 mg	1.1 g			
3	水	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ ツナ和え なすと玉ねぎのスープ	米 パン粉・ソース 砂糖 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート かつお節・ツナ 青海苔 牛乳	キャベツ・玉ねぎ もやし・白菜 コーン・なす	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト	580 Kcal	21.0 g	20.2 g	319 mg	1.1 g			
4	木	麦ご飯 肉じゃが 切干大根のサラダ わかめと長ねぎの味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油 ごま油・砂糖 食パン・練乳・マーガリン	豚肉 竹輪・わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん 切干大根・キャベツ 小松菜・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド	603 Kcal	27.1 g	18.8 g	385 mg	1.9 g			
5	金	七夕そうめん カレーから揚げ オクラの納豆和え	そうめん・油・カレー粉 小麦粉・片栗粉・砂糖 トッピングシュガー ゼリーの素・シロップ	鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳・ホイップ	ほうれん草・人参・キャベツ にんにく・生姜 オクラ・もやし みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 天の川ゼリー	410 Kcal	29.6 g	17.2 g	249 mg	1.2 g			
6	土	豚肉のあんかけ丼 油揚げのスープ オレンジ	米 ごま油 片栗粉 お菓子	豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	345 Kcal	8.8 g	7.6 g	77 mg	1.1 g			
8	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ もずくのすまし汁	米 砂糖・ノンマヨネーズ スパゲティ・油 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 もずく 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・コーン きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケージョ	657 Kcal	24.1 g	25.5 g	368 mg	1.3 g			
9	火	ご飯 肉豆腐 小松菜と竹輪のおかか和え なめこの味噌汁	米 白滝 砂糖 コーンフレーク・砂糖	豚肉・豆腐 かつお節・竹輪 味噌 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・白菜 もやし・小松菜・小ねぎ なめこ・しめじ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト	478 Kcal	18.4 g	10.7 g	356 mg	1.2 g			
10	水	ジャージャー麺 かまぼこチンゲン菜のすまし汁 ゼリー	中華麺 砂糖・ゼリー 小麦粉・上新粉・BP 砂糖・油・あんこ	豚肉 大豆ミート・味噌 かまぼこ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・きゅうり 人参 チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ蒸しパン	390 Kcal	14.8 g	11.3 g	204 mg	1.3 g			
11	木	食パン ★チキンチャップ ジャーマンポテト 豆腐とえのきのスープ	食パン・いちごジャム クチャップ・ソース 砂糖・油・じゃが芋 米	鶏肉 ウィンナー 豆腐 豚肉	★どんがりのパワービーマン 玉ねぎ・人参・しめじ コーン・えのき キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 冷やし和風だまこ汁	537 Kcal	20.7 g	16.5 g	176 mg	1.7 g			
12	金	スタミナ納豆丼 かぼちゃの甘煮 切干大根と小松菜の味噌汁	米・押麦 砂糖 ごま油	鶏肉 大豆ミート 納豆・味噌 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく かぼちゃ・切干大根・小松菜 とうもろこし	麦茶 お菓子 牛乳 焼きとうもろこし	586 Kcal	24.5 g	17.9 g	408 mg	0.8 g			
13	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 ごま油 お菓子	豚肉 高野豆腐	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	407 Kcal	14.4 g	8.6 g	42 mg	0.6 g			
16	火	ひき肉とトマトのカレー フンサラダ チーズ パイシート・グラニュー糖	米・じゃが芋 カレールーウ・砂糖・油 チーズ パイシート・グラニュー糖	豚肉・大豆ミート 豆乳・なるこ チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト缶 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクロワッサン	575 Kcal	25.8 g	20.3 g	230 mg	1.4 g			

日	曜日	屋食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	午後おやつ							
17	水	ご飯 豆腐チャンプルー ひじき煮 たとオクラのすまし汁	米 油・砂糖 麩 お菓子・アガー・砂糖	豚肉 豆腐・油揚げ ひじき 牛乳	生姜・キャベツ 人参・いんげん オクラ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 オレンジゼリー・お菓子	522 Kcal	21.7 g	18.3 g	383 mg	1.2 g			
18	木	冷やしたぬきうどん ほうれん草のナムル りんご	うどん 砂糖・ごま油 天かす・ごま 米・砂糖	鶏肉 かまぼこ 竹輪 牛乳・豚肉・刻み昆布・なるこ	白菜・長ねぎ ほうれん草・もやし 人参・りんご 人参	麦茶 お菓子 牛乳 じゅーしーおにぎり	616 Kcal	20.5 g	14.2 g	224 mg	2.1 g			
19	金	そばろ丼 さつま芋の甘煮 ABCスープ	米・油・マカロニ 砂糖・さつま芋 強力粉・小麦粉・イースト 砂糖・豆乳マーガリン	鶏肉 大豆ミート 牛乳・豆乳・ベーコン	人参・玉ねぎ ピーマン・しめじ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	670 Kcal	24.8 g	19.9 g	428 mg	1.8 g			
20	土	ピラフ 野菜のすまし汁 ゼリー	米 油 ゼリー お菓子	鶏肉 人参・玉ねぎ コーン キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	389 Kcal	10.3 g	10.4 g	48 mg	0.6 g				
22	月	ご飯 甘辛チキン マカロニサラダ 大根の味噌汁	米 クチャップ・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 米・ごま・わかめおにぎりの素	鶏肉 味噌 牛乳	にんにく・コーン きゅうり・大根 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 わかめおにぎり	611 Kcal	19.0 g	15.8 g	171 mg	1.2 g			
23	火	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 なすと油揚げのすまし汁	米 パン粉・ごま 砂糖 砂糖・コーンフレーク	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート さつま揚げ・油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん なす みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	419 Kcal	17.9 g	11.7 g	180 mg	1.0 g			
24	水	納豆パスタ コンソメスープ オレンジ	スパゲティ 砂糖・ごま油 メープルシロップ・麩 豆乳マーガリン・グラニュー糖	豚肉 納豆 牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ にんにく・生姜・コーン チンゲン菜・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 メープルスナック	500 Kcal	20.2 g	16.6 g	190 mg	0.8 g			
25	木	麻婆豆腐丼 蒸し鶏のサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 片栗粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	豚肉・鶏肉 大豆ミート・豆腐 味噌・わかめ 牛乳	長ねぎ・にら ほうれん草・もやし 玉ねぎ・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 大学芋	528 Kcal	22.2 g	16.9 g	247 mg	1.2 g			
26	金	ご飯 白米フライのオムライスがけ 春雨サラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・小麦粉・パン粉・油・ソース 砂糖・クチャップ・ノンマヨネーズ 卵・ごま油・にら・餃子の素・ゼリー お菓子・トッピングシュガー	ホキ 豚肉 なるこ 牛乳	もやし・人参 きゅうり キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おだのしみ★	522 Kcal	16.0 g	16.5 g	241 mg	1.0 g			
27	土	照り焼きチキン丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 砂糖・油 ごま お菓子	鶏肉 高野豆腐	キャベツ・玉ねぎ もやし りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	414 Kcal	12.5 g	11.9 g	71 mg	0.8 g			
29	月	ご飯 つくね焼き すき昆布煮 しめじと長ねぎの味噌汁	米 砂糖 片栗粉 片栗粉・小麦粉・油・砂糖・粉糖	鶏肉・大豆ミート おから・刻み昆布・味噌 さつま揚げ・高野豆腐 牛乳・きな粉	生姜・玉ねぎ 人参・長ねぎ しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール	585 Kcal	21.9 g	18.4 g	267 mg	1.5 g			
30	火	食パン マカロニグラタン わかめスープ ゼリー	食パン・フルベリージャム マカロニ・油・小麦粉 マーガリン・パン粉・ゼリー 米・砂糖	鶏肉 牛乳・チーズ わかめ・油揚げ 牛乳・豚肉・味噌	玉ねぎ マッシュルーム	麦茶 お菓子 牛乳 肉味噌おにぎり	518 Kcal	18.7 g	17.0 g	254 mg	1.6 g			
31	水	キーマカレーライス ごま和え たとえのきのすまし汁	米・押麦 カレールーウ・ごま 油・麩・砂糖 お菓子	豚肉 豆乳・大豆ミート かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし えのき ずいか	麦茶 お菓子 牛乳 ずいか・お菓子	510 Kcal	20.7 g	15.5 g	222 mg	1.1 g			

\* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。  
 \* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。  
 \* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 \* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

★神奈川県（相模原市）の農家さんの地場野菜【とんがり/パワー/ビーマン】です。  
 天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	520	20.0	15.8	243	1.2
3歳以上児	576	23.2	17.4	262	1.4

