



＜令和6年度＞
7月の献立予定表 小諸市立保育園



日 (曜日)		午後おやつ (献立表)	主食	献立名	血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子 を整えるもの (緑)	調味料他	午後おやつ	栄養価
1 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	ハンバーグ	豚ひき肉・豆腐	パン粉(卵・豆なし)、油	たまねぎ・にんじん	塩・こしょう ケチャップ・ソース	・ヨーグルト和え (プレーンヨーグルト・砂糖 もも缶・バナナ・みかん缶)	233 kcal 12.6 g 11.7 g 1.5 g	
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ	チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ				
			パインサラダ		キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩				
2 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	とりすき	鶏もも肉・豆腐	油・砂糖・片栗粉	糸こんにゃく・ながねぎ はくさい・たまねぎ・にんじん	しょうゆ	・牛乳 ・うどんかりんとう (ほうとうめん・砂糖・揚げ油)	376 kcal 20.7 g 15.2 g 2.4 g	
			油揚げの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	キャベツ・こねぎ・にんじん					
			すいか		すいか					
3 (水)	牛乳 バナナ	ごはん	スタミナ焼肉	豚肉・みそ	油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ズッキーニ 赤ピーマン・もやし	オイスターソース・塩 こしょう・しょうゆ 酒	・牛乳 ・ビザトースト (食パン・たまねぎ・ピーマン ベーコン(対応用)ケチャップ コーン・とろけるチーズ)	437 kcal 24.1 g 18.5 g 2.2 g	
			すまし汁 (ほうれん草)	こんぶ	ほうれん草・えのき・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ				
			メロン		メロン					
4 (木)	牛乳 一口焼きいも	丸パン	タンドリーチキン	鶏もも肉・プレーンヨーグルト		にんにく	塩・こしょう しょうゆ・カレー粉 酒・ケチャップ	・野菜ジュース ・せんべい	309 kcal 19.0 g 10.2 g 1.6 g	
			ミネストローネ	ベーコン(対応用)	じゃがいも・油・ライスマカロニ	切干だいこん・ズッキーニ たまねぎ・キャベツ・えのき トマト	塩・こしょう			
			ヨーグルト	プレーン	プレーン					
5 (金)	牛乳 せんべい	うどん	しょうゆラーメン	豚肉・なると(対応用)	中華めん・油	にんじん・もやし・ながねぎ はくさい・しょうが	しょうゆ・だし汁 地鶏鶏アゲ	・牛乳 ・塩むすび (米・塩・白ごま・焼きのり)	472 kcal 20.0 g 12.0 g 2.6 g	
			味噌和え(マヨ)	もみのり	マヨネーズ(対応用)	キャベツ・えのき・にんじん	しょうゆ			
			トマト			トマト				
8 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	マーボーなす	豚ひき肉・みそ	ごま油・砂糖・揚げ油 はるさめ・片栗粉	なす・にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん	しょうゆ・酒・塩	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ・きな粉・砂糖 塩)	353 kcal 14.6 g 14.4 g 1.9 g	
			えのきの中華スープ		ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・コーン	だし汁・塩 オイスターソース			
			トマト			トマト				
9 (火)	牛乳 トマト	ごはん	韓国風サバの煮つけ	サバ・みそ	砂糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんにく しょうが	塩・みりん・酒 しょうゆ	・牛乳 ・セタラスク (食パン・砂糖・油・片栗粉・ マーガリン(対応用))	375 kcal 20.5 g 22.8 g 2.5 g	
			天の川スープ	なると(対応用)・こんぶ	とうもろこし	オクラ・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			レモン和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ			
10 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	大豆の五目煮	大豆・豚肉 さつま揚げ(対応用)	油・砂糖・じゃがいも	にんじん・つきこん	しょうゆ	・牛乳 ・バナナパンケーキ (小麦粉・砂糖・調整豆乳 ベーキングパウダー マーガリン(対応用) バナナ)	443 kcal 21.8 g 15.6 g 2.2 g	
			チンゲンサイの味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し	もやし・チンゲンサイ・にんじん					
			すいか		すいか					
11 (木)	牛乳 せんべい	丸パン	★☆☆美里保育園お好み献立☆☆☆						401 kcal 17.1 g 12.6 g 2.1 g	
			サクサクみのむし	鶏ささ身	片栗粉・じゃがいも 揚げ油	しょうが	酒・塩・こしょう しょうゆ	・牛乳 ・お米deスイートポテト (アレルゲンなし)		
			ABCスープ		ABCライスパスタ	たまねぎ・はくさい・にんじん	薄口しょうゆ・塩 こしょう・酒 だし汁			
11 (木)	牛乳 せんべい	丸パン	春雨サラダ	ハム(対応用)	はるさめ・ごま油・砂糖	きゅうり・もやし・みかん缶	しょうゆ・酢	・牛乳 ・お米deスイートポテト (アレルゲンなし)	401 kcal 17.1 g 12.6 g 2.1 g	

【年間行事】

7月7日「七夕」



諸説ありますが、七夕にそうめんを食べると1年間無病息災で過ごせるといった言い伝えがあります。給食ではそうめんとおくらをいれた「天の川スープ」がです。夏の食欲のない時でもどっしりの良いそうめんならおいしく食べられるのでおすすめです。
また、星形の鮎が入った「七夕ラスク」もできるので楽しみに！

【旬の食材】

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいるため、水分を補いながら、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。

(夏野菜: トマト・なす・きゅうり・ズッキーニ・ピーマン・とうもろこし)

★ピーマンヘタとワタを取り、「縦切り」にすると苦味が抑えられるとか！

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー382Kcal、たんぱく質19.1g、脂質15.1g、塩分2.1g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g

栄養価は
基食とお
やつを合
わせた値
です。主
食のこは
んとパン
の分は除
いていま
す。

(都合により献立が変更となる場合があります)

				材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質
日 (曜日)	午前おやつ (※ 要)	ししよく 主食	献立名	血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子 を整えるもの (緑)			
12 (金)	牛乳 一口焼きいも	(※・小食器のみ) 食パン	五目ビーフン	たまご・ハム (対応用)	砂糖・白すりごま・ごま油・油 ビーフン	きゅうり・もやし 干しいたけ	酢・しょうゆ	ぎょうにゅう ・牛乳 ・せんべい	355 kcal 15.4 g 15.3 g 2.2 g
			すまし汁 (豆腐)	豆腐・こんぶ		はくさい・にんじん・ながねぎ	塩・だし汁 薄口しょうゆ		
			ジャム&マーガリン		ジャム&マーガリン				
16 (火)	牛乳 パン (小食)	ごはん	夏野菜カレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター 油・揚げ油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ズッキーニ・なす・トマト にんにく・しょうが	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	・フルーツポンチ (フルーツゼリー・みかん缶 もも缶・砂糖・水)	268 kcal 9.8 g 11.1 g 1.3 g
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩		
			トマト		トマト	トマト			
17 (水)	牛乳 トマト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き	鶏モモ肉	マーマレード・油		塩・こしょう しょうゆ	ぎょうにゅう ・牛乳 ・ツナマヨコーン (食パン・ツナ マヨネーズ (対応用))	378 kcal 26.6 g 17.2 g 2.6 g
			鮎の味噌汁	みそ・煮干し	鮎	はくさい・ながねぎ・にんじん			
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩 こしょう		
18 (木)	牛乳 せんべい		誕生会					ぎょうにゅう ・牛乳 ・豆乳アイス (大豆) ※未満児 フルーツゼリー	396 kcal 12.1 g 5.2 g 2.3 g
			ひじきごはん	鶏モモ肉・油揚げ・干ひじき ちくわ (対応用)	こめ・油・砂糖	えだまめ・干しいたけ にんじん	だし汁・しょうゆ みりん		
			すまし汁 (なると)	なると (対応用)・こんぶ		にんじん・こまつな	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
19 (金)	牛乳 せんべい	(※・小食器のみ) マープル食パン	肉団子スープ	豚肉・豚ひき肉	片栗粉	たまねぎ・しょうが・にんじん ながねぎ・干しいたけ はくさい・ほうれんそう	塩・しょうゆ	ぎょうにゅう ・牛乳 こまつな ・小松菜のおにぎり (米・こまつな・じゃこ つゆ) 白ごま・塩・ごま油	393 kcal 17.1 g 13.9 g 1.7 g
			だいこんサラダ		ごま油・砂糖	だいこん・にんじん・きゅうり コーン	酢・しょうゆ		
			すいか			すいか			
22 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	八宝菜	豚肉・なると (対応用)	油・片栗粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ たけのこ (水煮)・はくさい	酒・塩 だし汁	ぎょうにゅう ・牛乳 ・食マ俱樂部のクッキー (アレルギーなし) ※未満児 せんべい	398 kcal 21.0 g 21.0 g 2.6 g
			キャベツの味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		キャベツ・たまねぎ・にんじん			
			動物チーズ ※未満児1歳からチーズ	動物チーズ ※1歳からチーズ					
23 (火)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	アジフライ	アジ	小麦粉・揚げ油 パン粉 (卵・見なし)		ソース	ぎょうにゅう ・牛乳 ・マスカットゼリー (マスカットゼリーの素 バイナ)	347 kcal 24.0 g 16.4 g 2.6 g
			えのきの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・えのき・にんじん ながねぎ			
			ひじきのマリネ	干ひじき・カットチーズ ハム (対応用)	砂糖・ごま油	にんじん・えだまめ・きゅうり	酢・塩 こしょう しょうゆ		
24 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油・片栗粉	しょうが・もやし・たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん	ぎょうにゅう ・牛乳 ・とうもろこし 	322 kcal 17.9 g 21.3 g 1.5 g
			すまし汁 (きのこ)	こんぶ		ほうれんそう・しめじ にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ		
			トマト			トマト			
25 (木)	牛乳 せんべい	(※・小食器のみ) パーリパーリン	鶏の照り焼き	鶏モモ肉	砂糖・片栗粉		しょうゆ・酒 みりん	ぎょうにゅう ・牛乳 ・野菜菜わかめおにぎり (米・野菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	477 kcal 17.9 g 23.4 g 2.5 g
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・こしょう 塩・しょうゆ		
			ジャーマンポテト	ベーコン (対応用)	冷凍フライドポテト・油・揚げ油	たまねぎ・パセリ	塩・こしょう		
26 (金)	牛乳 せんべい	(※・小食器のみ) ミニツイストパン	なすのミートソース グラタン	豚肉・豚ひき肉・とろけるチーズ	じゃがいも・揚げ油・油 ライスマカロニ	なす・にんにく・たまねぎ トマト	ソース・こしょう ケチャップ・塩	ぎょうにゅう ・牛乳 ・ココア蒸しパン (小麦粉・ココア・砂糖 調整豆乳・油 ベーキングパウダー)	485 kcal 17.9 g 18.4 g 1.9 g
			コーンスープ			ほうれんそう・はくさい・コーン クリームコーン (対応用)	だし汁・塩		
			すいか			すいか			
29 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが (カレー風味)	豚肉	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・つきこん えだまめ	酒・みりん しょうゆ・ルー粉	ぎょうにゅう ・牛乳 ・白ごまクッキー (小麦粉) マーガリン (対応用) ベーキングパウダー 砂糖・塩・白ごま・水)	447 kcal 19.5 g 19.9 g 1.9 g
			高野豆腐の味噌汁	細切りみずす・みそ・煮干し		はくさい・ながねぎ・にんじん			
			もも			もも			
30 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	鶏の照り焼き	鶏	油		酒・みりん しょうゆ	ぎょうにゅう ・牛乳 ・いもち (じゃがいも・片栗粉 砂糖・マーガリン (対応用) 油)	343 kcal 17.9 g 24.6 g 2.0 g
			わかめスープ	わかめ 乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし たまねぎ	塩・だし汁		
			チーズサラダ	カットチーズ	油	キャベツ・きゅうり	酢・塩		
31 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	チキンカレー	鶏モモ肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・バター 油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・パセリ (乾)	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	ぎょうにゅう ・牛乳 ・せんべい	393 kcal 16.2 g 15.1 g 2.0 g
			福神漬け和え			キャベツ・きゅうり・福神漬け			
			すいか			すいか			