



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	若布ごはん 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ 切干大根の煮付け きゅうりの塩昆布和え 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 デニッシュパン 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・ はんぺん・プロセスチーズ・鶏 卵・油揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・薄力粉・ パン粉・調合油・三温糖・ごま油・ クリームパン	たまねぎ・こまつな・切干しいごん・ にんじん・きゅうり・塩昆布・みかん缶 詰
2 火	ご飯 味噌汁 生姜焼き ひじきの炒り煮 茹でキャベツ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ヨーグルト・赤みそ・煮干し・削 り節・ぶたロース・さつま揚げ・ 納豆	精白米・じゃがいも・調合油・糸 こんにやく・三温糖・マヨネーズ・ ごま油	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・乾 ひじき・にんじん・キャベツ・バナナ・こ ねぎ
3 水	ロールパン 白菜スープ 鶏肉のラビゴットソース マカロニソテー かぼちゃの甘煮 ピーチゼリー	果物(バナナ) 麦茶 焼きそば 牛乳	なると・若鶏もも皮なし・ぶた ロース・牛乳	ロールパン・いりごま・片栗粉・ 調合油・三温糖・マカロニ・有塩 バター・ゼリー・中華めん	バナナ・はくさい・長ねぎ・しょうが・黄 ピーマン・たまねぎ・きゅうり・トマト・ 青ピーマン・くりかぼちゃ・キャベツ・に んじん
4 木	ご飯 若布スープ ホイコウロウ風 きゅうりの甘酢漬け 蒸し野菜(じゃが芋) 果物(メロン)	ジュース 菓子 とうもろこし 牛乳	ぶたロース・生揚げ・赤みそ・ 牛乳	菓子・精白米・いりごま・調合油・ 三温糖・ごま油・じゃがいも	りんごジュース・塩わかめ・長ねぎ・キャ ベツ・青ピーマン・きゅうり・メロン・ス イートコーン
5 金	ちらし寿司 キラキラスープ 鮭のみそ照り焼き マロニーの金平 天の川ゼリー	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・鶏卵・でんぶ・削り節・さ け・赤みそ	菓子・精白米・三温糖・そうめん・ マロニー・ごま油・天の川ゼリー・ 薄力粉・有塩バター	かんびょう・乾しいたけ・にんじん・焼き のり・オクラ・ごぼう・青ピーマン・レモ ン果汁
6 土	鶏味噌スパゲティ オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・赤みそ・ヨー グルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩 バター・調合油・三温糖・精白米	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅう り・チンゲンサイ・キャベツ
8 月	ふりかけご飯 味噌汁 お好み焼き風厚焼き卵 ジャーマンポテト 茹で人参 果物(バナナ)	牛乳 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・生揚げ・赤みそ・削り節・ 煮干し・サラダ竹輪・鶏卵・かつ お節・ウインナーソーセージ・プ ロセスチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・調合 油・薄力粉・三温糖	たまねぎ・みずな・キャベツ・あおのり・ パセリ・にんじん・バナナ
9 火	カレーライス 味噌汁 花畑サラダ 果物(スイカ)	ヨーグルト 麦茶 おにぎり 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・油揚 げ・赤みそ・削り節・煮干し	精白米・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ほう れんそう・キャベツ・きゅうり・冷凍コー ン・すいか・ゆかり
10 水	牛乳パン 野菜スープ チキンナゲット パンサンスー 蒸し野菜(とうもろこし) ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 冷やしきつねうどん 麦茶	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ ロースハム・ヨーグルト・油揚 げ・削り節	牛乳パン・片栗粉・調合油・はる さめ・ごま油・三温糖・ゆでうど ん	バナナ・たまねぎ・りよくとうもやし・に んじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・しよ うが・にんにく・きゅうり・スイートコー ン・塩わかめ・長ねぎ
11 木	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 野菜ソテー きゅうりの即席漬け オレンジゼリー	ジュース 菓子 岩石揚げ 牛乳	木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮 干し・さば・大豆水煮缶詰・鶏 卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・オ レンジゼリー・さつまいも・薄力 粉	りんごジュース・えのきたけ・こまつな・ しょうが・キャベツ・りよくとうもやし・ 青ピーマン・にんじん・きゅうり・乾ひじ き
12 金	親子丼 冬瓜の味噌汁 ツナサラダ 果物(桃缶)	牛乳 菓子 人参クッキー 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・ 油揚げ・赤みそ・削り節・煮干 し・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ 片栗粉・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほう れんそう・とうがん・塩わかめ・キャバ ツ・きゅうり・白桃缶
13 土	五目うどん かぼちゃの味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 若布おにぎり 麦茶	牛乳・油揚げ・なると・削り節・ 鶏ひき肉・赤みそ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合 油・片栗粉・精白米	ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ・冷 凍くりかぼちゃ・白桃缶
16 火	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン チャプチェ 茹でキャベツ 果物(メロン)	ヨーグルト 麦茶 ツナトマトスパゲティ ジュース	ヨーグルト・油揚げ・赤みそ・削 り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ プレーンヨーグルト・ぶたロー ス・まぐろ油漬缶詰	精白米・マロニー・三温糖・ごま 油・マヨネーズ・スパゲティ・オ リーブ油	たまねぎ・みずな・トマトケチャップ・に んにく・しょうが・黄ピーマン・赤ピーマ ン・りよくとうもやし・キャベツ・メロン・ にんじん・ホールトマト・りんごジュース

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	493	19.5	14.5	214	2.0	149	0.29	0.34	28	4.5	2.1
幼児	585	23	17.6	192	2.5	173	0.34	0.34	32	5.6	2.6

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
 ※★マークは新メニューです ※アイスは0歳クラス、1歳クラスは出ません
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭お試しください

保護者	園長	栄養士



令和6年



7月 給食献立表



杉ノ子第二保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 水	ブリオッシュパン コンスープ 鮭のパン粉焼き ズッキーニのスパゲティソース 粉ふき芋 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	さけ・ベーコン・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	ブリオッシュパン・片栗粉・オリブ油・パン粉・スパゲティ・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・パセリ・にんにく・ズッキーニ・赤ピーマン・ごぼう・にんじん
18 木	お赤飯 冬瓜スープ 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とベーコンのソテー 五目豆 スティックきゅうり・ゼリー	菓子 ジュース ケーキ 麦茶	ささげ・ぶたロース・若鶏もも皮なし・ベーコン・大豆水煮缶詰・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ケーキ	りんごジュース・とうがん・にんじん・さやえんどう・しょうが・にんにく・ほうれんそう・たまねぎ・乾しいたけ・まこんが・きゅうり・メロン
19 金	青菜ご飯 味噌汁 千草焼き ★切干大根のカレー金平★ きゅうりのあえもの 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・ピザ用チーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・食パン	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・切干しだいこん・にんじん・エリンギ・青ピーマン・きゅうり・バナナ・トマトケチャップ
20 土	冷や麦 南瓜の天ぷら がんもどきの含め煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・削り節・がんもどき・ヨーグルト	菓子・そうめん・天ぷら粉・調合油・三温糖・食パン	ほうれんそう・長ねぎ・くりかぼちゃ・いちごジャム
22 月	ごま塩ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き のり和え 煮豆 果物(バナナ)	牛乳 菓子 冷やし中華 麦茶	牛乳・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・めかじき・うずら豆・ロースハム	菓子・精白米・ごま油・三温糖・中華めん・いりごま・ごま油	りょくとうもやし・長ねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・もみのり・バナナ・きゅうり
23 火	ブルコギ丼 豆腐とトマトのスープ 鶏肉の胡麻サラダ 果物(スイカ)	ヨーグルト 麦茶 水ようかん 菓子 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・木綿豆腐・ベーコン・若鶏もも・こしあん	精白米・三温糖・ごま油・すりごま・調合油・菓子	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・トマト・セロリ・キャベツ・りょくとうもやし・きゅうり・すいか・粉寒天
24 水	オープンサンド スクランブルエッグ 春雨スープ ポークビーンズ ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 ドーナツ 麦茶	プロセスチーズ・鶏卵・牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたロース・ヨーグルト	こっパパン・マヨネーズ・はるさめ・じゃがいも・調合油・三温糖・薄力粉・有塩バター	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・ホールトマト・レモン果汁
25 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ 切り昆布煮 蒸し野菜(かぼちゃ) 果物(桃缶)	ジュース 菓子 豚肉の生姜ご飯 麦茶	赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・油揚げ・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖	りんごジュース・えのきたけ・たまねぎ・こまつな・しょうが・刻み昆布・にんじん・さやいんげん・くりかぼちゃ・白桃缶・こねぎ
26 金	ご飯 すまし汁 鮭のマヨネーズやき なすの味噌炒め 人参の甘煮 果物(バナナ)	菓子 牛乳 スイートポテト アイスクリーム(幼児) 麦茶	牛乳・木綿豆腐・削り節・さけ・ぶたロース・赤みそ・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・マヨネーズ・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんが・パセリ・なす・たまねぎ・赤ピーマン・にんじん・バナナ
27 土	麻婆丼 白菜スープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤みそ・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・塩昆布
29 月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏のコーンフレーク焼き ズッキーニ炒め キャベツのおかか和え 果物(スイカ)	牛乳 菓子 じゃが天 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・エッグケアマヨネーズ・ベーコン	菓子・精白米・コーンフレーク・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・天ぷら粉	なめこ・長ねぎ・にんにく・しょうが・ズッキーニ・にんじん・キャベツ・すいか
30 火	ご飯 味噌汁 鱈のステーキソースかけ いんげんの胡麻和え 揚げなす 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・たら・鶏卵・牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・すりごま・有塩バター・薄力粉	えのきたけ・ほうれんそう・たまねぎ・さやいんげん・にんじん・なす・バナナ・りんご缶詰
31 水	牛乳パン キャベツのスープ 真珠蒸し つるむらさきとベーコンのソテー 茹で人参 ピーチゼリー	果物(バナナ) 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	鶏ひき肉・ベーコン・ぶたひき肉・赤みそ	牛乳パン・有塩バター・片栗粉・調合油・ゼリー・中華めん・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・しょうが・つるむらさき・きゅうり

