



令和6年度7月 給食献立表



大島なかよし保育園

★…郷土料理（7月は沖縄県、宮城県）

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱ゆかりになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	29	月	牛乳 麦ごはん 松風焼き キャベツのゆかり和え みそ汁（冬瓜） パナナ 里のコーンスナック	牛乳 オートミールクッキー	米 押麦 パン粉 砂糖 油 白いりごま オートミール	鶏ひき肉 味噌 牛乳 油揚げ	生姜 ねぎ キャベツ にんじん とうがん 葉ねぎ パナナ	512kcal	19.2g	1.4g
2	16	火	牛乳 ロールパン チキンソテー 夏野菜のコロコロサラダ ジュリアンスープ オレンジ 2日:アンパンマンビスケット 16日:コーンクッキー	牛乳 菜飯おにぎり	ロールパン 砂糖 油 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 豚もも肉	にんにく 生姜 なす かぼちゃ きゅうり トマト 玉葱 にんじん キャベツ オレンジ 干し椎茸 小松菜	534kcal	18.6g	2.2g
3	17	水	牛乳 タコライス チンゲン菜とじゃこのサラダ のりものビスケット アーサ汁 すいか	牛乳 ぷるぷる黒糖きな粉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 黒砂糖	豚ひき肉 チーズ 豆腐 あおさ 牛乳 きな粉	にんにく 玉葱 トマトピューレ レタス チンゲン菜 もやし にんじん すいか	512kcal	17.9g	1.5g
4	18	木	牛乳 ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き クラッカー ささみとオクラきゅうりの梅和え みそ汁（じゃがいも） メロン	牛乳 メロンパン風トースト	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 じゃがいも 食パン バター	鮭 味噌 鶏ささみ 牛乳	玉葱 コーンクリーム オクラ きゅうり にんじん 練り梅 メロン	524kcal	25.8g	1.7g
5	19	金	牛乳 のりものビスケット ▲七夕会▲ 七夕そうめん 鶏塩唐揚げ 短冊サラダ パナナ	麦茶 クラッカー カルピスシャーベット	そうめん 砂糖 片栗粉 油 ごま油	油揚げ 鶏もも肉 ツナ 牛乳	きゅうり ミニトマト にんじん 干し椎茸 生姜 にんにく 大根 パナナ	518kcal	22.0g	3.0g
6			牛乳 のりものビスケット ご飯 手作りぶりかけ 鶏塩唐揚げ ほうれん草の磯和え みそ汁（なめこ） パナナ		米 白いりごま 砂糖 片栗粉 油	塩昆布 糸削り 鶏もも肉 刻み海苔 味噌 牛乳	生姜 にんにく ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ パナナ	422kcal	18.9g	1.7g
6	20	土	牛乳 豚丼 即席漬け（白菜） ビスケット わかめスープ オレンジ	牛乳 せんべい プリン	米 油 砂糖 ごま油 せんべい プリン	豚もも肉 わかめ 牛乳	生姜 玉葱 白菜 にんじん ねぎ オレンジ	529kcal	20.9g	1.7g
8	22	月	牛乳 のりものコーンスナック 麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼き マカロニサラダ すまし汁 メロン	牛乳 ゆでとうもろこし	米 押麦 砂糖 白すりごま マカロニ マヨドレ 麩	鶏もも肉 味噌 牛乳	きゅうり にんじん ねぎ ねぎ ほうれん草 メロン	516kcal	21.5g	1.9g
9			牛乳 のりものコーンスナック 夏野菜ピザトースト 花野菜のソテー（カレー風味） キャベツとチキンのスープ メロン	牛乳 とうもろこしごはん	食パン 油 砂糖 米 バター	ベーコン チーズ 鶏もも肉 牛乳	玉葱 なす ピーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ メロン とうもろこし	522kcal	20.7g	2.3g
9	23	火	牛乳 ごはん ハンバーグ コーンクッキー 切干大根の煮物 みそ汁（豆腐） すいか	牛乳 ウエハース キャロットオレンジゼリー	米 パン粉 マヨドレ 油 砂糖 ウエハース	豚ひき肉 牛乳 豆腐 味噌	玉葱 切干大根 にんじん さやいんげん えのきたけ すいか オレンジジュース	510kcal	20.2g	1.5g
10	24	水	牛乳 冷やしラーメン ちくわ磯辺揚げ のりものビスケット 里芋のそぼろあんかけ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 里芋 米	焼豚 ちくわ 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 ねぎ とうもろこし にんじん オレンジ	518kcal	21.1g	2.4g
11	25	木	牛乳 ミルクパン しいらのムニエル クラッカー フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 バター 油 砂糖 じゃがいも	しいら ウィンナー 牛乳 粉チーズ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 パナナ	513kcal	21.9g	2.2g
12	26	金	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き のりものコーンスナック 納豆和え（しらす） みそ汁（さつまいも） オレンジ	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 油 片栗粉 さつまいも せんべい	豚もも肉 しらす 納豆 味噌 ヨーグルト 牛乳	生姜 玉葱 りんご 小松菜 にんじん えのきたけ オレンジ	516kcal	22.1g	1.9g
13	27	土	牛乳 ねぎとベーコンのスパゲッティ 青のりポテト せんべい チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	スパゲッティ バター ごま油 じゃがいも 油 ビスケット	ベーコン 青のり 牛乳	にんにく ねぎ エリンギ 玉葱 チンゲン菜 パナナ	520kcal	14.5g	1.5g
	30	火	牛乳 サラダうどん 切り昆布とさつま揚げの煮物 コーンクッキー すまし汁（小松菜） メロン	牛乳 梅おこわ	うどん 砂糖 白すりごま マヨドレ ごま油 油 米 もち米	鶏ささみ 刻み昆布 油揚げ さつま揚げ 牛乳 鶏ひき肉	きゅうり トマト もやし にんじん 小松菜 ぶなしめじ メロン 梅干し	559kcal	21.1g	2.8g
	31	水	牛乳 中華丼 きゅうりの甘酢漬け のりものビスケット 豆腐とたまごのスープ すいか	牛乳 ★ずんだパイ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 パイシート	豚もも肉 たまご 豆腐 牛乳	生姜 にんにく にんじん 玉葱 白菜 たけのこ チンゲン菜 きゅうり すいか 枝豆	527kcal	17.0g	1.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロンを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
 ※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。