

令和 6 年 7 月 献 立 表

太陽こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
				たんぱく質(g)	脂質(g)					たんぱく質(g)	脂質(g)
1月	ヨーグルト	焼豚とコーンの チャーハン パスタサラダ すまし汁・くだもの	牛乳 かぼちゃ ケーキ	549.4		17日	ヨーグルト	御飯 中華風ローストチキン かぼちゃのサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	476.7	
				17.1						22.2	
				16.0						11.3	
				1.5						1.1	
2火	ヨーグルト	御飯 小松菜バーグ 人参のごまあえ みそ汁・くだもの	牛乳 フルーツ ポンチ	467.1		18日	ヨーグルト	御飯 肉じゃが ひじきと青菜のサラダ みそ汁・くだもの	牛乳 ババロア	507.0	
				19.2						18.5	
				12.1						15.5	
				1.0						1.3	
3水	ヨーグルト	御飯 八宝菜・こぶき芋 コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	456.4		19日	ヨーグルト	<誕生会> 御飯 ハムフライ キャベツとわかめの酢の物 コンソメスープ・くだもの	ヤクルト プチケーキ	554.5	
				16.7						18.0	
				12.0						14.7	
				1.2						1.6	
4木	ヨーグルト	御飯 タンドリーチキン 中華風和え物 中華スープ・くだもの	牛乳 うどん かりんとう	493.9		20日	ヨーグルト	焼きそば 中華スープ くだもの	カルピス お菓子	391.0	
				21.9						12.3	
				10.8						8.2	
				1.6						1.2	
5金	ヨーグルト	<七夕会> 七夕そうめん さつまいもサラダ くだもの	牛乳 あじさい ゼリー	399.7		22日	ヨーグルト	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 マカロニサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 にんじん ケーキ	537.8	
				16.4						19.3	
				12.5						18.1	
				2.2						1.2	
6土	ヨーグルト	チキンライス コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	468.1		23日	ヨーグルト	御飯 鮭のポテトバター焼き わかめときゅうりの 酢の物 中華スープ・くだもの	牛乳 ムース	435.5	
				14.7						20.4	
				9.9						9.7	
				1.1						1.1	
8月	ヨーグルト	ロールパン ミネストローネ 小松菜とコーンの 和えもの くだもの	牛乳 おにぎり	489.6		24日	ヨーグルト	御飯 金銭豆腐 切干大根の煮物 みそ汁 くだもの	牛乳 コーン フレーク	498.3	
				18.4						20.0	
				15.8						12.1	
				1.8						1.7	
9火	ヨーグルト	五日混ぜご飯 野菜炒め みそ汁 くだもの	牛乳 プリン	439.8		25日	ヨーグルト	冷やし中華 レバーのごまソース からめ コンソメスープ・くだもの	牛乳 バナナ ヨーグルト	456.0	
				17.3						23.8	
				8.9						11.8	
				1.3						2.0	
10水	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> お弁当(いんげん)	牛乳 メロンパン風 クッキー	208.0		26日	ヨーグルト	マーボー豆腐丼 青菜の塩ごまあえ すまし汁 くだもの	牛乳 アメリカン ドック	503.6	
				8.8						20.1	
				6.8						15.8	
				0.3						1.4	
11木	ヨーグルト	御飯 筑前煮 春雨サラダ 中華スープ くだもの	牛乳 もちもちパン	489.9		27日	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	451.3	
				17.2						13.0	
				13.4						9.4	
				1.5						1.2	
12金	ヨーグルト	御飯 豆腐と青菜の チャンプルー さつまいものさくさく揚げ コンソメスープ・くだもの	牛乳 ゆで とうもろこし	488.1		29日	ヨーグルト	スパゲティナポリタン キャベツのおかかあえ コンソメスープ くだもの	牛乳 わらびもち	443.4	
				19.7						16.7	
				15.0						13.2	
				0.9						1.4	
13土	ヨーグルト	スパゲティ 中華スープ くだもの	カルピス お菓子	373.6		30日	ヨーグルト	御飯 鶏肉の甘煮 ピーマン野菜ソテー みそ汁 くだもの	牛乳 蒸しパン	526.8	
				12.0						24.1	
				5.4						9.9	
				1.1						1.9	
15月・祝	お休み	<海の日>				31日	ヨーグルト	夏野菜カレー いんげんとツナの ごまあえ 中華スープ・くだもの	牛乳 お菓子	485.7	
										16.9	
										15.1	
										1.6	
16火	ヨーグルト	親子丼 もやしのごま酢あえ 中華スープ くだもの	牛乳 カレー トースト	565.2		☆10日(水)はお弁当デー・NOテレビデーです。 テーマ食材は「いんげん」です。 いんげんが入ったお弁当を持って来てください。 月に一度のNOテレビデーは、家族で有意義な時間を過ごしましょう。					
				25.1							
				19.1							
				2.1							

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

令和 5年 7月 献立表 太陽こども園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)			日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		
			たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1 ど	おやこどん みそしる くだもの	かるびす おかし	525.9			18 か	はやしらいす きやべつとちくわのすあえ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	507.9		
			18.8						12.7		
			11.4						9.1		
			1.6						1.6		
3 げつ	ごはん とりにくのたつたあげ ぶろっこりーさらだ みそしる くだもの	みるく ゆで とうもろこし	556.7			19 すい	ごはん にくだんご かぼちやのさらだ みそしる くだもの	みるく ふる一つぼんち	549.8		
			27.2						22.9		
			15.5						13.4		
			1.6						1.5		
4 か	やきぶたとこーんの ちやーはん ばんさんす ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	505.4			20 もく	びぎとーすと こまつなのおかかあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ばばろあ	536.2		
			10.8						24.4		
			7.8						18.6		
			2.1						2.7		
5 すい	すばげていなぼりたん にんじんのあまに こんそめすーぶ くだもの	みるく あんにな どうふ	484.7			21 きん	ひやしちゅうか べいくどじやが こんそめすーぶ くだもの	みるく もちもちばん	500.6		
			20.4						23.2		
			10.6						12.8		
			1.8						2.6		
6 もく	ごはん ぎせいどうふ きやべつのこーんに みそしる くだもの	みるく ぶりん	585.8			22 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	504.1		
			25.0						11.7		
			9.9						15.2		
			1.7						1.9		
7 きん	〈たなばた・たんじょうかい〉 たなばたずし さつまいもさらだ あまのがわじる くだもの	やくると ぶちけーき	641.2			24 げつ	ごはん とんちゃんやき すばげていさらだ みそしる くだもの	みるく わらびもち	675.7		
			18.3						28.8		
			17.0						24.3		
			1.6						1.8		
8 ど	〈レッツチャレンジ〉 (ゆりぐみ) おにぎり そーせーじ ばなな	/	402.2			25 か	ちゃんぼんらーめん ぼてとさらだ くだもの	かるびす おかし	447.4		
			11.7						13.0		
			4.9						12.1		
			0.9						1.7		
10 げつ	〈おべんとうでー のーてれびでー〉 おべんとう (いんげん)	みるく とうふ どーなつ	211.3			26 すい	ごはん みーとろーふ きりほしだいこんのうまに こんそめすーぶ くだもの	みるく ぜりー	551.7		
			9.6						24.1		
			3.3						11.7		
			0.3						1.7		
11 か	ごはん はっぼうさい まかにさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく こーん ふれーく	609.1			27 もく	なつやさいかれーらいす きゅうりとにんじんの こんぶあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく むしばん	585.8		
			23.2						20.9		
			17.4						13.2		
			1.8						2.1		
12 すい	ごはん ぼーくびーんず さんしょくなむる ちゅうかすーぶ くだもの	みるく らすく	611.0			28 きん	〈なつまつりごっこ〉 おたのしみめにゆー	おたのしみ めにゆー	522.4		
			24.9						18.4		
			17.1						18.7		
			2.2						1.9		
13 もく	〈からべんとう〉 ごはん てりやきちきん こーんするーさらだ みそしる・くだもの	みるく まかにきなこ	624.9			29 ど	ぶたどん みそしる くだもの	かるびす おかし	553.7		
			29.3						15.7		
			18.2						13.3		
			1.7						1.5		
14 きん	ごはん さけのさいきょうやき もやしとこまつなのしおごまあえ すましじる くだもの	みるく むーす	504.3			31 げつ	ひじきとつなごはん ぶろっこりーの まよねーずあえ こんそめすーぶ くだもの	みるく だいがく かぼちや	512.9		
			25.9						19.2		
			7.7						12.3		
			1.5						1.7		
15 ど	ろーるばんさんど こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	491.9			☆10か(げつ)は「おべんとうでー・のーてれびでー」です。 てーまやさいは「いんげん」です。 いんげんがはいったおべんとうをもってきてください。 ※つきにいちどののーてれびでーです。 かぞくでゆういぎなじかんをすごしましょう。 ☆13にち(もく)は「からべんとう」です。 おべんとうばこをわすれないでください。					
			13.7								
			13.0								
			1.8								
17 げつ しゆく	〈うみのひ〉	/									