7月　献立表　幼児食

2024 年　7 月　　南陽幼保園

日付	献立名 昼食	献立名 おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	食材名 血や肉や骨になるもの	食材名 体の調子を整えるもの	食材名 エネルギーになるもの	食材名 その他	栄養価
1 月	ごはん ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ アニマルチーズ	〇お茶　スティック野菜 ◎お茶　氷室饅頭	豚もも肉、プロセスチーズ	こまつな、たけのこ、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、きゅうり、 りんご、コーン缶	うるち米、揚げ油、ごま油、 じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、 こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、 マヨネーズ、麦茶、 蒸しまんじゅう	エネルギー　519kcal たんぱく質　15.0g 脂質　16.2g 炭水化物　84.6g 塩分　1.2g
2 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁（大根　揚げ）	〇お茶　ビスケット ◎牛乳　マカロニきな粉	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、 油揚げ、牛乳、きな粉	きゅうり、レタス、にんじん、 だいこん、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、 調合油、三温糖、すりごま、 マカロニ	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、 こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、米みそ、麦茶、ハードビスケット、 食塩	エネルギー　536kcal たんぱく質　21.8g 脂質　21.3g 炭水化物　69.0g 塩分　1.9g
3 水	ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしときゅうりのナムル	〇お茶　バナナ ◎牛乳　クラッカー	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	うるち米、かたくり粉、 すりごま、三温糖、ごま油	おろしにんにく、鶏がらだし、 テンメンジャン、春巻き、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、 クラッカー	エネルギー　499kcal たんぱく質　21.1g 脂質　22.0g 炭水化物　65.6g 塩分　1.2g
4 木	ちらし寿司 野菜のかきあげ 七夕そうめん 7月おたのしみランチ☺	〇お茶　ポーロ ◎三色ゼリー　小魚	卵、鶏ささみ	かんぴょう、干ししいたけ、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、トマト、 オクラ	うるち米、三温糖、サラダ油、 薄力粉、米粉、揚げ油、 そうめん	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、かつおだし、昆布だし、 みりん風調味料、麦茶、たまごポーロ、オレンジゼリー	エネルギー　401kcal たんぱく質　13.4g 脂質　9.6g 炭水化物　68.8g 塩分　2.6g
5 金	スパゲティイタリアン わかめフレンチ キャベツのスープ	〇お茶　せんべい ◎牛乳　ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、乾燥わかめ、 みかん缶、きゅうり、レタス、キャベツ、こねぎ	スパゲッティ、調合油、ごま油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ブイヨン、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい、 ウエハース	エネルギー　400kcal たんぱく質　16.9g 脂質　12.1g 炭水化物　61.7g 塩分　1.9g
6 土	冷やしうどん 小魚　アニマルチーズ	〇お茶　せんべい	油揚げ、プロセスチーズ	長ねぎ	うどん	かつお・昆布だし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー　351kcal たんぱく質　12.6g 脂質　7.9g 炭水化物　60.8g 塩分　3.5g
8 月	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ炒め マセドアンサラダ 大根スープ	〇お茶　ポーロ ◎牛乳　ビスケット	豚かた肉、ロースハム、 プロセスチーズ、ベーコン、 牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、にんじん、きゅうり、だいこん、 パセリ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、じゃがいも	ふりかけ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、ブイヨン、合成清酒、白こしょう、麦茶、たまごポーロ、ハードビスケット	エネルギー　461kcal たんぱく質　20.2g 脂質　21.7g 炭水化物　53.2g 塩分　1.9g
9 火	ごはん オニオンハンバーグ 温野菜 味噌汁（わかめ・もやし）	〇牛乳　バナナ ◎お茶　さつまいもドーナツ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、カットわかめ、 ぶなしめじ、バナナ	うるち米、食パン、調合油、 三温糖、じゃがいも、 さつまいも、 ホットケーキミックス、 食塩不使用バター、揚げ油、 いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、ブイヨン、米みそ、かつおだし、麦茶	エネルギー　577kcal たんぱく質　20.3g 脂質　23.6g 炭水化物　78.0g 塩分　1.5g
10 水	ごはん 酢豚 コーンかきたまスープ バナナ（50g）	〇お茶　せんべい ◎牛乳　ビスケット	豚かたロース、卵、牛乳	しょうがおろし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、パイナップル缶、干ししいたけ、コーン缶、こねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、トマトケチャップ、鶏がらだし、水、料理酒、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー　536kcal たんぱく質　17.1g 脂質　17.1g 炭水化物　84.4g 塩分　1.1g
11 木	食パン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ トマト	〇ヨーグルト ◎牛乳　ポテトチップス	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、トマト	食パン、サラダ油、薄力粉、 有塩バター、ごま油、三温糖、じゃがいも、揚げ油	コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩	エネルギー　459kcal たんぱく質　17.1g 脂質　22.3g 炭水化物　56.3g 塩分　2.4g
12 金	ごはん 魚フライタルタルソース トマトときゅうりのピクルス 味噌汁（豆腐・わかめ）	〇お茶　せんべい ◎ジョア　ビスケット	あじ、卵、絹ごし豆腐、乳酸菌飲料	たまねぎ、パセリ、きゅうり、 トマト、カットわかめ	うるち米、薄力粉、パン粉、 揚げ油、三温糖	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー　549kcal たんぱく質　19.1g 脂質　17.3g 炭水化物　85.2g 塩分　1.9g
13 土	なつまつり	〇りんごジュース		りんごジュース			エネルギー　0kcal たんぱく質　0.0g 脂質　0.0g 炭水化物　0.0g 塩分　0.0g
16 火	ごはん カレー肉じゃが コーンサラダ ドマト	〇牛乳　オレンジ ◎お茶　黒糖くずもち	豚かた肉、ロースハム、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、キャベツ、 コーン缶、きゅうり、トマト、 ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、じゃがいも、しらたき、三温糖、黒砂糖、 かたくり粉	カレー粉、かつおだし、 本みりん、 こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、麦茶、水	エネルギー　388kcal たんぱく質　11.6g 脂質　9.9g 炭水化物　69.6g 塩分　0.7g
17 水	ごはん 江戸っ子煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え バナナ（50g）	〇お茶　カミカミ昆布 ◎ジョア　せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、 しらす干し、乳酸菌飲料	にんじん、たけのこ、刻み昆布、 きゅうり、りょくとうもやし、梅びしお、バナナ	うるち米、車ふ、しらたき、 三温糖、サラダ油、ごま油	本みりん、 こいくちしょうゆ、 合成清酒、穀物酢、麦茶、 しょうゆ、せんべい	エネルギー　505kcal たんぱく質　18.1g 脂質　10.4g 炭水化物　91.6g 塩分　1.3g
18 木	食パン ミネストローネ ブロッコリーと卵のサラダ アニマルチーズ	〇お茶　ウエハース ◎牛乳　ホットケーキ	ベーコン、卵、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、コーン缶	食パン、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、三温糖、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ、マヨネーズ、麦茶、ウエハース	エネルギー　474kcal たんぱく質　19.7g 脂質　20.4g 炭水化物　60.6g 塩分　2.0g
19 金	ゆかりごはん 魚の煮つけ 小松菜のお浸し かきたま汁	〇お茶　ヨーグルト ◎牛乳　ビスケット	さば、油揚げ、削り節、卵、 ヨーグルト、牛乳	しそ、こまつな、えのきたけ、 にんじん、切りみつば	うるち米、三温糖、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、 料理酒、みりん風調味料、 水、かつお・昆布だし、麦茶、 ハードビスケット	エネルギー　471kcal たんぱく質　21.8g 脂質　16.8g 炭水化物　63.3g 塩分　1.6g
20 土	オムライス わかめスープ アニマルチーズ	〇お茶　ポーロ	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、 プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、カットわかめ	うるち米、サラダ油	トマトケチャップ、 コンソメ、ブイヨン、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶、 たまごポーロ	エネルギー　226kcal たんぱく質　12.3g 脂質　12.2g 炭水化物　19.3g 塩分　1.3g
22 月	ごはん 魚の立田揚げ オクラの納豆和え 味噌汁（なす）	〇牛乳　バナナ ◎お茶　とうもろこし	ぎんざけ、挽きわり納豆、 油揚げ、牛乳	しょうがおろし、オクラ、りょくとうもやし、にんじん、刻みのり、なす、たまねぎ、バナナ、 スイートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油	こいくちしょうゆ、合成清酒、 かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー　417kcal たんぱく質　18.9g 脂質　14.0g 炭水化物　57.9g 塩分　1.4g
23 火	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ 春雨サラダ 豚汁	〇お茶　ポーロ ◎牛乳　ビスケット	焼き竹輪、卵、ロースハム、 豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	乾燥わかめ、あおのり、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 りんご、だいこん、ごぼう、 長ねぎ	うるち米、薄力粉、米粉、 調合油、はるさめ	食塩、マヨネーズ、 米みそ、煮干しだし、 麦茶、たまごポーロ、 ハードビスケット	エネルギー　295kcal たんぱく質　13.4g 脂質　13.9g 炭水化物　32.4g 塩分　1.8g
24 水	ごはん すき焼き煮 ちりじゃこサラダ トマト	〇お茶　せんべい ◎牛乳　ジャムサンド	牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、しらす、牛乳	長ねぎ、にんじん、レタス、 きゅうり、りんご、トマト、いちごジャム	うるち米、しらたき、車ふ、 三温糖、調合油、サラダ油、 食パン	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー　533kcal たんぱく質　21.9g 脂質　15.4g 炭水化物　82.8g 塩分　1.6g
25 木	ごはん 茄子と鶏肉の南蛮漬け とうがんのスープ バナナ（50g）	〇お茶　スティック野菜 ◎牛乳　せんべい	鶏もも肉、牛乳	なす、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、しょうが、とうがん、乾燥わかめ、ぶなしめじ、バナナ、きゅうり	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、ごま油	料理酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー　483kcal たんぱく質　17.0g 脂質　15.0g 炭水化物　73.0g 塩分　1.1g
26 金	カレーライス チキンカツ トマトのごま酢かけ カルピスポンチ	〇お茶　ビスケット ◎くだものゼリー	豚もも肉、鶏むね肉、 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、しょうが、 トマト、レタス、きゅうり、 みかん缶、白桃缶	うるち米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油、いりごま、 三温糖、ごま油	おろしにんにく、カレールウ、 食塩、こしょう、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、 オレンジゼリー	エネルギー　481kcal たんぱく質　19.1g 脂質　9.7g 炭水化物　87.0g 塩分　0.6g
27 土	スパゲティイタリアン 小魚　アニマルチーズ	〇お茶　ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ、 プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ブイヨン、 麦茶、ウエハース	エネルギー　302kcal たんぱく質　14.5g 脂質　9.5g 炭水化物　43.4g 塩分　1.1g
29 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ（ツナ） 味噌汁（なめこ）	〇お茶　チーズ ◎牛乳　せんべい	豚かたロース、ツナ缶、 絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳	しょうがおろし汁、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、 キャベツ、きゅうり、なめこ、 長ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、 かたくり粉、スパゲッティ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー　525kcal たんぱく質　20.4g 脂質　21.3g 炭水化物　67.6g 塩分　1.6g
30 火	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 バンサンスー すいか（50g）	〇お茶　オレンジ ◎牛乳　豆乳もち	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、卵、牛乳、豆乳、 きな粉	干しひじき、にんじん、ごぼう、きゅうり、すいか、 ネーブルオレンジ	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖、はるさめ、ごま油、 かたくり粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、水、食塩	エネルギー　576kcal たんぱく質　22.4g 脂質　18.5g 炭水化物　86.6g 塩分　1.2g
31 水	ごはん コロッケ コールスローサラダ 味噌汁（なす）	〇お茶　せんべい ◎ヨーグルト　小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 ロースハム、油揚げ、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、なす	うるち米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油	こしょう、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー　530kcal たんぱく質　18.8g 脂質　22.0g 炭水化物　70.9g 塩分　1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です

氷室まんじゅう

毎年7月１日、金沢では『氷室まんじゅう』と呼ばれるまんじゅうを食べる習慣があります。この由来は江戸時代までさかのぼります。
かつて「氷室」という氷の貯蔵庫が金沢にあり、毎年旧暦６月１日に取り出して将軍に献上していたそうです。
この氷が無事に江戸まで届くよう祈願したときのまんじゅうを供えていたそうです。『祈願菓子』と呼ばれるそうです。
また、まんじゅうの色にも意味がこめられているという諸説があります。緑は健康、白は清浄、紅は魔除けといわれているそうです。
園で、１日におやつで願いを込めて提供します。