

2024年 7月 献立表

＜今月の食育目標＞
食事のマナーを身につける



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	まいる食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	菓子牛乳	ご飯、さわらのスタミナごま揚げ、きゅうりの酢味噌和え、シャキシャキ野菜の沢煮、果物（オレンジ）	スイートポテト茶	こめ、さつまいも、ごま、マーガリン	さわか、ちくわ、わかめ、豚肉、豆乳クリーム	にんにく、きゅうり、ごぼう、にんじん、しいたけ、みずな、オレンジ	429/15.4 536/19.3
2	菓子茶	黒糖パン、鶏肉のマーマレード煮、はるさめサラダ、きのこスープ、果物（メロン）	ガーリックライス茶	パン、こめ、とうもろこし、はるさめ、マーガリン	鶏肉、ツナ、ベーコン	にんにく、きゅうり、にんじん、しめじ、えのき、マッシュルーム、ねぎ、パセリ、メロン	434/14.2 540/17.8
3	菓子茶	ご飯、鮭の西京味噌焼き、刻み昆布の炒り煮、豆腐のすまし汁、果物（りんご）	ツナトースト牛乳	こめ、パン	鮭、昆布、さつまいも、大豆、豆腐、ツナ、牛乳	にんじん、だいこん、さやいんげん、ねぎ、みつば、たまねぎ、パセリ、りんご	475/17.1 594/21.4
4	菓子牛乳	ミートソースパゲッティ、かぼちゃのサラダ、だいこんスープ、果物（オレンジ）	フルーツポンチ茶	スパゲッティ、マーガリン、薄力粉	豚肉、ベーコン、ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、かぼちゃ、マッシュルーム、きゅうり、だいこん、もも缶、みかん缶、バナナ、オレンジ	425/8.4 531/10.6
5	菓子牛乳	＜七夕献立＞ お星さまごはん、鶏のからあげ、ほうれんそうサラダ、鮭の味噌汁、果物（バナナ）	にゅうめん茶	こめ、とうもろこし、鮭	のり、鶏肉、ハム、わかめ	しょうが、ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのき、たまねぎ、バナナ	418/14.5 521/18.1
6	菓子茶	わかめうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	野菜スティック茶	うどん、じゃが芋	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、わかめ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、みつば、果物	433/12.9 541/16.1
8	菓子茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、はくさいのおかか和え、なめこの味噌汁、果物（りんご）	ツナとコーンの包み揚げ牛乳	こめ、ぎょうざの皮、とうもろこし	牛乳、豚肉、ツナ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、はくさい、にんじん、なめこ、ほうれんそう、だいこん、りんご	459/15.9 573/19.8
9	菓子牛乳	白いコロコロパン、タラのマヨネーズ焼き、花野菜ソテー、夏野菜スープ、牛乳、果物（オレンジ）	五平もち茶	パン、こめ、もちこめ、ごま	タラ、ハム、鶏肉、牛乳	フロccoli、カリフラワー、にんじん、マッシュルーム、パセリ、たまねぎ、オクラ、トマト、オレンジ	426/19.8 532/24.8
10	菓子牛乳	ご飯、鶏ごま風味焼き、切干大根の炒め煮、とうがんとモロヘイヤの味噌汁、果物（りんご）	フライドポテトかみかみ昆布茶	こめ、じゃが芋、ごま	鶏肉、昆布、さつまいも	切干大根、にんじん、さやえんどう、とうがん、モロヘイヤ、たまねぎ、りんご	425/13.2 524/16.5
11	菓子茶	たんめん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	＜誕生会＞ キラキラぶどうゼリー、茶	中華麺	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、豆乳クリーム	はくさい、にら、にんじん、乾しいたけ、れんこん、きゅうり、もやし、ぶどう、バナナ	432/14.3 540/17.9
12	菓子茶	ご飯、松風焼き、焼き鮭とごまつな、のっぺい汁、果物（オレンジ）	揚げパン（きなこ味）牛乳	こめ、ごま、パン粉、里芋、パン、鮭	鶏肉、しらす、牛乳、ちくわ、きなこ	ねぎ、ごまつな、だいこん、にんじん、乾しいたけ、ねぎ、オレンジ	440/19.1 550/23.9
13	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	スパゲッティ、マーガリン、じゃが芋、とうもろこし、パン	牛乳、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト	ほうれんそう、たまねぎ、さやいんげん、トマト、キャベツ、にんじん、果物	425/12.5 531/15.7
16	菓子茶	ガーリックトースト、チキンカツ炒めコーンナムル、スッキニーのサマースープ、牛乳、果物（りんご）	こぎつねおにぎり茶	パン、マーガリン、パン粉、薄力粉、とうもろこし、ごま	油揚げ、鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳	パセリ、にんにく、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、スッキニー、ねぎ、りんご	478/18.0 597/22.5
17	菓子茶	ご飯、カレイの煮つけ、納豆和え、田舎汁、果物（バナナ）	千子ミ茶	こめ、薄力粉、ごま	カレイ、納豆、鶏肉、のり、ウインナー	ごまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、にら、もやし、だいこん、バナナ	438/15.5 547/19.3
18	菓子茶	きつねうどん、さつまいもの天ぷら、ヨーグルト、果物（オレンジ）	ココア蒸しパンかみかみ昆布牛乳	うどん、さつまいも、薄力粉、ココア	かまぼこ、油揚げ、ヨーグルト、昆布、豆乳、牛乳	ほうれんそう、しめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、オレンジ	461/18.8 575/23.5
19	菓子茶	ご飯、サバのかば焼き、きゅうりの酢の物、はくさいの味噌汁、果物（ぶどう）	ナポリタン茶	こめ、薄力粉、スパゲッティ	サバ、わかめ、ベーコン	はくさい、きゅうり、えのき、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ぶどう	438/15.8 532/18.8
20	菓子牛乳	豚しゃぶそうめん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	そうめん、こめ、里芋	ツナ、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ねぎ、オクラ、糸こんにゃく、さやいんげん、果物	419/15.1 522/18.9
22	菓子茶	夏野菜カレー（乳使用）、中華きゅうり、わかめスープ、果物（オレンジ）	芋団子茶	米、じゃが芋、マーガリン	豚肉、ウインナー、わかめ、豆乳、豆乳チーズ	にんじん、たまねぎ、なす、しょうが、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	475/8.6 593/10.8
23	菓子茶	黒糖パン、メカジキの竜田揚げ、キュービックベジタブル、パスタスープ、牛乳、果物（バナナ）	焼うどん茶	パン、マカロニ、とうもろこし、うどん	メカジキ、ハム、豚肉、牛乳、ベーコン、かつお節	しょうが、さやいんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、バナナ	403/17.8 522/22.7
24	菓子茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、キャベツのごま和え、かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）	マカロニきなこ茶	こめ、コーンフレーク、ごま、マカロニ	きなこ、鶏肉	キャベツ、にんじん、もやし、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、りんご	454/16.6 541/18.1
25	菓子茶	冷やし中華、チャンフルー、ヨーグルト、果物（オレンジ）	鮭のラスク牛乳	中華麺、鮭、マーガリン	豚肉、豆腐、牛乳、ヨーグルト、わかめ	きゅうり、トマト、ゴーヤ、にんじん、たまねぎ、もやし、オレンジ	428/19.9 534/24.9
26	菓子茶	えだまめご飯、鶏肉の味噌漬焼き、ビーフンソテー、はんぺん汁、果物（バナナ）	じゃこチップ牛乳	ぎょうざの皮、こめ、ビーフン	はんぺん、しらす、鶏肉、牛乳、豚肉、青のり	キャベツ、えだまめ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、はくさい、ごまつな、バナナ	430/17.2 538/21.6
27	菓子牛乳	きのこスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	シュガートースト牛乳	パン、スパゲッティ、じゃが芋、マーガリン	ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、えのき、しめじ、エリンギ、にんじん、さやいんげん、果物	429/12.3 536/15.4
29	菓子茶	ご飯、タラのカレーマヨ焼き、わかめサラダ、豚汁、果物（りんご）	いもいもドーナツ茶	さつまいも、こめ	タラ、ハム、わかめ、豚肉、豆腐	パセリ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし、しめじ、だいこん、はくさい、糸こんにゃく、りんご	445/16.4 538/17.9
30	菓子牛乳	白いコロコロパン、煮込みハンバーグ、ポテトといんげんのソテー、青菜のスープ、牛乳、果物（オレンジ）	とうもろこしミレービスケット茶	うどん、じゃが芋、マーガリン、パン粉、とうもろこし、パン	豚肉、ベーコン、牛乳、豆腐	たまねぎ、チンゲン菜、さやいんげん、ねぎ、しょうが、えのき、オレンジ	421/18.0 526/22.5
31	菓子茶	ご飯、アジの南蛮漬、ほうれんそうののり和え、厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	メーフルケーキ（卵使用）茶	こめ、薄力粉、メーフルシロップ、マーガリン	卵、アジ、豆乳、のり、厚揚げ	たまねぎ、セロリ、にんじん、ほうれんそう、えのき、わけぎ、まいたけ、バナナ	440/13.7 550/17.1

※朝おやつについて …… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について …… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロン、ぶどうのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …… マーガリンは動物性原料不使用のものです。



＜お知らせ＞

- ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ◇30日（火）おやつ ミレービスケット
⇒0歳児クラスは紫芋チップでの提供となります。

☆献立は都合により変更する場合があります。

今年度 前期 目標	カテゴリー		今年度 平均	カテゴリー	
	カロリーkcal	たんぱく質g		カロリーkcal	たんぱく質g
乳児	460	乳児 17.0	乳児	437	乳児 15.4
幼児	570	幼児 20.0	幼児	543	幼児 19.1

