

令和6年7月の給食予定献立表（3歳児以上児用）

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

| 日 | 曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他 (調味料等) | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|-----|--------------|--------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | | | からだを作る | エネルギーになる | からだの調子を整える | | |
| 1 | 月 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 335 kcal |
| | | | 白身魚のコーンマヨネーズ | たら | マヨネーズ コーン | 玉葱 | | 15.9 g |
| | | | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | キャベツ 人参 胡瓜 レモン | 塩 | 8.1 g |
| | | | 豆腐とえのきのみそ汁 | 豆腐 味噌 わかめ | | えのき 青葱 | | 35 kcal |
| | | おやつ | ブルーチェ | 牛乳 | | | ブルーチェの素 | |
| 2 | 火 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 382 kcal |
| | | | 肉じゃが | 豚肉 | 油 じゃが芋 砂糖 | 玉葱 人参 蒟蒻 いんげん | 醤油 | 10.7 g |
| | | | 大根のみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | 大根 人参 | | 6.3 g |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | | 130 kcal |
| | | おやつ | かぼちゃ蒸しパン | バター 牛乳 チーズ | ホットケーキミックス 砂糖 | 南瓜 | | |
| 3 | 水 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 466 kcal |
| | | | 若鶏のから揚げ | 鶏肉 | 片栗粉 油 | 生姜 | 酒 醤油 | 18.7 g |
| | | | 野菜サラダ | | マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま | 胡瓜 レタス トマト | そばつゆ | 17 g |
| | | | すいか | | | すいか | | 102 kcal |
| | | おやつ | 水ようかん | | | | 水ようかんの素 | |
| 4 | 木 | 昼食 | 人参ブレッド | | 人参ブレッド | | | 379 kcal |
| | | | ポトフ | 鶏肉 ウィナー ベーコン | じゃが芋 | 玉葱 人参 キャベツ | コンソメ 塩 醤油 | 14.1 g |
| | | | コーンサラダ | | コーン マヨネーズ | キャベツ レタス 胡瓜 | | 12.3 g |
| | | | バナナ | | | バナナ | | 38.0 kcal |
| | | おやつ | お麩ラスク | バター | 麩 砂糖 | | | |
| 5 | 金 | 昼食 | 冷やしソーメン | ハム 卵 | 素麺 | 人参 胡瓜 | そばつゆ | 351 kcal |
| | | | 星のコロッケ | | | | 星のコロッケ | 9.6 g |
| | | | 七夕ゼリー | | | | 七夕ゼリー | 9 g |
| | | | きつねにぎり | 油揚げ | 胚芽米 ごま 砂糖 | | 醤油 | 146.0 kcal |
| | | おやつ | きつねにぎり | 油揚げ | 胚芽米 ごま 砂糖 | | | |
| 6 | 土 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | 鶏ガラ | 356 kcal |
| | | | ウィンナーと野菜の炒め物 | ウィンナー 卵 | 油 片栗粉 | 生姜 ピーマン 玉葱 人参 キャベツ | 醤油 塩 こしょう | 10.9 g |
| | | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 味噌 わかめ | | | | 10.4 g |
| | | | バナナ | | | バナナ | | 100.0 kcal |
| | | おやつ | 豆乳プリンタルト | | | | 豆乳プリンタルト | |
| 8 | 月 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 383 kcal |
| | | | 麻婆豆腐(ケチャップ味) | 豆腐 豚肉 赤味噌 | 油 砂糖 片栗粉 | 生姜 にんにく 椎茸 人参 太葱 青葱 | 醤油 酒 ケチャップ | 8.6 g |
| | | | たたき胡瓜 | | ごま油 | 胡瓜 | 塩 砂糖 醤油 酢 | 7.5 g |
| | | | パイン缶 | | | パイン缶 | | 51 kcal |
| | | おやつ | りんごゼリー | | りんごジュース | | ゼリーの素 | |
| 9 | 火 | 昼食 | とうもろこしごはん | | コーン 胚芽米 | | 塩 | 316 kcal |
| | | | 冬瓜と鶏肉の煮物 | 鶏肉 | 片栗粉 砂糖 | 冬瓜 椎茸 人参 | 醤油 | 11.5 g |
| | | | 野菜のみそ汁 | 味噌 | | 玉葱 キャベツ 小松菜 | | 3.0 g |
| | | | バナナ | | | バナナ | | 96 kcal |
| | | おやつ | しらすチーズトースト | しらす チーズ | 食パン | | | |
| 10 | 水 | 昼食 | ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米 油 | 玉葱 人参 セロリ グリンピース | 塩 こしょう コンソメ | 455 kcal |
| | | | マカロニサラダ | ハム | マカロニ マヨネーズ コーン | 人参 胡瓜 | ハヤシレーク デミグラス缶 | 12.4 g |
| | | | ぶどう | | | ぶどう | | 15.7 g |
| | | | オレンジゼリー | | オレンジジュース | | ゼリーの素 | 50 kcal |
| | | おやつ | オレンジゼリー | | オレンジジュース | | | |
| 11 | 木 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 468 kcal |
| | | | ツナ入りかに玉風 | ツナ 卵 | 砂糖 片栗粉 | グリンピース 人参 | 醤油 コンソメ | 18.6 g |
| | | | 春雨サラダ | ハム | 春雨 砂糖 ごま油 | 胡瓜 | 醤油 酢 | 20.0 g |
| | | | 青梗菜ときのこのスープ | | ごま油 | チンゲン菜 しめじ | 鶏ガラ 塩 | 43 kcal |
| | | おやつ | 牛乳羹 | 牛乳 | 砂糖 | みかん缶 | アガー | |
| 12 | 金 | 昼食 | バターロール | | バターロール | | トマトピューレ | 384 kcal |
| | | | 茄子とトマトのイタリア風 | ベーコン チーズ | 油 | 茄子 玉葱 トマト | コンソメ ケチャップ | 16.1 g |
| | | | 彩り野菜スープ | | じゃが芋 コーン | 人参 玉葱 パセリ | コンソメ 塩 | 12.3 g |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | | 108 kcal |
| | | おやつ | わかめにぎり | | 胚芽米 | | わかめの素 | |
| 13 | 土 | 昼食 | 若鶏の照焼丼 | 鶏肉 海苔 卵 | 胚芽米 油 | 生姜 ニンニク | 醤油 酒 みりん | 349 kcal |
| | | | 五目みそ汁 | 豆腐 味噌 | じゃが芋 | 人参 椎茸 青葱 | | 18.4 g |
| | | | みかん缶 | | | みかん缶 | | 7 g |
| | | | メープルマフィン | | | | メープルマフィン | 100 kcal |
| | | おやつ | メープルマフィン | | | | | |
| 16 | 火 | 昼食 | 豆乳担々麺 | 豆乳 豚肉 味噌 | 中華麺 油 ごま ごま油 | 太葱 筍 生姜 チンゲン菜 | | 460 kcal |
| | | | 棒棒鶏 | 鶏肉 | マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま | 胡瓜 レタス トマト | そばつゆ | 20.4 g |
| | | | バナナ | | | バナナ | | 24.3 g |
| | | | 枝豆にぎり | | 胚芽米 | | 枝豆ふりかけ | 112 kcal |
| | | おやつ | 枝豆にぎり | | 胚芽米 | | | |

| 日 | 曜日 | 区分 | 献立 | 赤色の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | その他 (調味料等) | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|-----|-------------|--------------|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|
| | | | | からだを作る | エネルギーになる | からだの調子を整える | | |
| 17 | 水 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 360 kcal |
| | | | 挽肉の味噌風味焼き | 豚肉 卵 味噌 | パン粉 ごま油 | 玉葱 | 醤油 | 15.2 g |
| | | | トマトとわかめのサラダ | 鯉節 わかめ | 砂糖 オリーブオイル | トマト | 塩 醤油 酢 | 13.1 g |
| | | | にらたまご汁 | 卵 | 片栗粉 | にら | 醤油 塩 | 95 kcal |
| | | おやつ | きなこトースト | きな粉 バター | 食パン 砂糖 | | | |
| 18 | 木 | 昼食 | 夏野菜カレーライス | 豚肉 スキムミルク | 胚芽米 油 コーン | にんにく 玉葱 人参 南瓜 茄子 トマト | コンソメ | 485 kcal |
| | | | スパゲティサラダ | ハム | パスタ マヨネーズ | 人参 胡瓜 | カレーフレーク チャツネ | 12.8 g |
| | | | ぶどう | | | ぶどう | | 15.5 g |
| | | | おやつ | カスタードプリン | 牛乳 | | | プリンの素 |
| 19 | 金 | 昼食 | ミニ食パン | | ミニ食パン | | ケチャップ | 349 kcal |
| | | | 鶏肉のトマトソース焼き | 鶏肉 | じゃが芋 砂糖 | 玉葱 人参 トマト缶 | コンソメ 塩 | 17.3 g |
| | | | グリーンマヨサラダ | | マヨネーズ コーン | キャベツ 胡瓜 ブロッコリー | | 10.7 g |
| | | | オニオンスープ | | | 玉葱 人参 | コンソメ 塩 | 114 kcal |
| | | おやつ | おかかにぎり | 鯉節 | 胚芽米 | | | |
| 22 | 月 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 379 kcal |
| | | | 鶏肉のレモン煮 | 鶏肉 | 片栗粉 油 砂糖 | レモン | 酒 醤油 塩 | 16.4 g |
| | | | キャベツのおひたし | ハム 鯉節 | 砂糖 | キャベツ 人参 | 醤油 | 9.5 g |
| | | | おやつ | みそ汁 | 味噌 | 麩 | 玉葱 小松菜 | |
| 23 | 火 | 昼食 | ミートスパゲティ | 豚肉 | パスタ 油 | 人参 椎茸 玉葱 グリンピース | 塩 ケチャップ スキムミルク | 437 kcal |
| | | | 野菜スープ | | コーン | 人参 玉葱 キャベツ | コンソメ 塩 | 15.9 g |
| | | | みかん缶 | | | みかん缶 | | 15.1 g |
| | | | おやつ | 梅じそにぎり | | 胚芽米 | | 梅じその素 |
| 24 | 水 | 昼食 | かば焼き丼 | カレイ 卵 | 胚芽米 小麦粉 油 砂糖 ごま | | 醤油 酒 みりん | 415 kcal |
| | | | もやしの胡麻和え | | ごま 砂糖 | もやし 胡瓜 | 醤油 | 13.9 g |
| | | | 青菜と豆腐のすまし汁 | 豆腐 | | ほうれん草 | 醤油 塩 | 13.6 g |
| | | | おやつ | フルーツポンチ | | | バナナ みかん缶 黄桃缶 キウイ | |
| 25 | 木 | 昼食 | 中華丼 | 豚肉 蒲鉾 | 胚芽米 油 砂糖 片栗粉 | 玉葱 人参 椎茸 筍 白菜 | 鶏ガラ 醤油 | 393 kcal |
| | | | 中華風和え物 | ハム | 砂糖 ごま油 | キャベツ 胡瓜 ブロッコリー | 醤油 酢 | 16.2 g |
| | | | 黄桃缶 | | | 黄桃缶 | | 9.6 g |
| | | | おやつ | サイコロラスク | バター 油 | 食パン 砂糖 | | 144 kcal |
| 26 | 金 | 昼食 | バターロール | | バターロール | | | 454 kcal |
| | | | ミートローフ | 豚肉 卵 味噌 | コーン パン粉 砂糖 | 玉葱 人参 グリンピース | ケチャップ ウスターソース | 19.4 g |
| | | | ほうれん草のスープ | ベーコン | | ほうれん草 人参 | コンソメ 塩 醤油 | 16.1 g |
| | | | おやつ | すいか | | | すいか | |
| | | おやつ | たぬきにぎり | 青のり | 胚芽米 天かす | | | |
| 27 | 土 | 昼食 | そぼろ丼 | 卵 鶏肉 | 胚芽米 砂糖 | 生姜 | 醤油 | 347 kcal |
| | | | 油揚げと青菜のみそ汁 | 油揚げ 味噌 | | 小松菜 | | 11.2 g |
| | | | オレンジ | | | オレンジ | | 4.8 g |
| | | | おやつ | スイートポテト | | | | スイートポテト |
| 29 | 月 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 306 kcal |
| | | | 煮魚 | 鯖 | 砂糖 | 生姜 | 醤油 酒 みりん | 14.4 g |
| | | | 野菜の胡麻和え | 油揚げ | ごま 砂糖 | もやし ほうれん草 人参 | 醤油 | 6.1 g |
| | | | おやつ | しめじとキャベツのみそ汁 | 味噌 | | しめじ キャベツ 青葱 | |
| | | おやつ | 黒糖蒸しパン | バター 牛乳 | ホットケーキミックス 黒糖 | | | |
| 30 | 火 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 356 kcal |
| | | | ひじきとツナの煮物 | ひじき ツナ 油揚げ | 砂糖 | 玉葱 人参 | 醤油 | 9.4 g |
| | | | 三色みそ汁 | 味噌 | じゃが芋 | 人参 小松菜 | | 6.6 g |
| | | | おやつ | フルーツヨーグルト | ヨーグルト | 砂糖 | みかん缶 パイン缶 バナナ | |
| | | おやつ | スマイルポテト | | | | | |
| 31 | 水 | 昼食 | ごはん | | 胚芽米 | | | 398 kcal |
| | | | 五目きんぴら | 牛肉 | じゃが芋 油 | ごぼう 人参 生姜 蒟蒻 いんげん | 醤油 みりん | 10.6 g |
| | | | わかめのみそ汁 | わかめ 味噌 | 麩 | 玉葱 青葱 | | 9.3 g |
| | | | おやつ | 黄桃缶 | | | 黄桃缶 | |
| | | おやつ | マフィン | 牛乳 バター | ホットケーキミックス 砂糖 | | | |