

令和6年度

7月献立表

認定こども園モモ

日 曜日		3～5歳児 幼児食		2歳児 うめ乳児食		1歳児 かりん乳児食	
1 ・ 29	月	昼	雑穀ご飯 チリコンカン トマト	チリコンカンの野菜ご飯 トマト	チリコンカンの野菜ご飯 トマト		
		おやつ	米粉のごまクッキー	米粉のごまクッキー	米粉のごまクッキー		
2 ・ 16 ・ 30	火	昼	雑穀ご飯 鶏肉とかぼちゃの豆乳シチュー バナナ	鶏挽き肉とかぼちゃの豆乳シチュー バナナ	鶏挽き肉とかぼちゃの豆乳シチュー バナナ		
		おやつ	りんごゼリー・おせんべい	りんごゼリー・おせんべい	りんごゼリー・おせんべい		
3 ・ 17 ・ 31	水	昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け 切干大根と大豆の煮物	切干大根と大豆の野菜ご飯 カレイの煮付け	切干大根と大豆の野菜ご飯 カレイの煮付け		
		おやつ	芋けんぴ・プルーン・豆乳	芋けんぴ・プルーン・豆乳	うの花クッキー・プルーン・豆乳		
4	木	昼	雑穀ご飯 鶏挽き肉と牛蒡と生揚げの煮物 えのきとキャベツの味噌汁	鶏挽き肉の野菜ご飯 味噌汁	鶏挽き肉の野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
18	木	昼	大豆入ミートソーススパゲッティ 胡瓜のピクルス	鶏挽き肉と大豆の野菜ご飯 胡瓜のピクルス	鶏挽き肉と大豆の野菜ご飯 胡瓜のピクルス		
		おやつ	ひじきの炊き込みご飯	ひじきの炊き込み野菜ご飯	ひじきの炊き込み野菜ご飯		
5	金	昼	七夕そうめん ゆでとうもろこし 5日小麦饅頭	鶏挽き肉の野菜ご飯 ゆでとうもろこし	鶏挽き肉の野菜ご飯 ゆでとうもろこし		
		おやつ	切干大根の炊き込みご飯	切干大根の炊き込みご飯	切干大根の炊き込みご飯		
19	金	昼	雑穀ご飯 えのきともやしの味噌 鶏挽き肉と牛蒡と生揚げの煮物 19日すいか	鶏挽き肉の野菜ご飯 味噌汁	鶏挽き肉の野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ		
6 ・ 20	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	米ポン・プルーン	米ポン・プルーン	米ポン・プルーン		
8 ・ 22	月	昼	雑穀ご飯 麻婆春雨 胡瓜ともやしのナムル	麻婆春雨の野菜ご飯 胡瓜ともやしのナムル	麻婆春雨の野菜ご飯 胡瓜ともやしのナムル		
		おやつ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ	お麩のカリカリ		
9 ・ 23	火	昼	雑穀ご飯 季節の野菜と豆乳のカレーシチュー バナナ	季節の野菜と豆乳のカレーシチュー バナナ	季節の野菜と豆乳のカレーシチュー バナナ		
		おやつ	きな粉蒸しパン	きな粉蒸しパン	きな粉蒸しパン		
10 ・ 24	水	昼	雑穀ご飯 鯖の梅肉焼き ひじきと高野豆腐の煮物 大根としめじの味噌汁	ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 鯖の梅肉焼き 味噌汁	ひじきと高野豆腐の野菜ご飯 鯖の梅肉焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パン・豆乳バナナスムージー	メープルシロップラスク・豆乳	メープルシロップラスク・豆乳		
11 ・ 25	木	昼	焼きうどん 茹でブロッコリー	豚肉の野菜ご飯 茹でブロッコリー	豚肉の野菜ご飯 茹でブロッコリー		
		おやつ	コーンご飯	コーン野菜ご飯	コーン野菜ご飯		
12 ・ 26	金	昼	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き ひきわり納豆と青菜のお浸し 12日枝豆 26日茹でとうもろこし	鶏ひき肉と青菜の野菜ご飯 プルーン	鶏ひき肉と青菜の野菜ご飯 プルーン		
		おやつ	石垣団子	ふかし芋	ふかし芋		
13 ・ 27	土	昼	チキンライス 青海苔ポテト しめじと豆腐のスープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ	チキンライスリゾット 青海苔ポテト スープ		
		おやつ	芋けんぴ・プルーン	芋けんぴ・プルーン	クッキー・プルーン		
平均栄養価		3～5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	440 kcal	エネルギー	403 kcal	エネルギー	384 kcal
		たん白	17.7 g	たん白	13.1 g	たん白	12.4 g
		脂質	11.7 g	脂質	10.7 g	脂質	10.4 g
		炭水化物	72.9 g	炭水化物	68.8 g	炭水化物	65.5 g
食塩	0.7 g	食塩	0.7 g	食塩	0.7 g		

- * 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。
- * 3～5歳の手作りおやつは太字で記しています。
- * 飲み物は通常、麦茶となります。また、水曜日は豆乳がです。