

給食献立表

普通食



令和6年7月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
7月1日	麦ごはん ニラハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(切り干し大根・わかめ)	りんごケーキ 牛乳 いりこ	コメ、麦、片栗粉、砂糖、 サラダ油、ホットケーキ ミックス	豚ひき肉、鶏卵、かま ぼこ、切り干し大根、 わかめ、味噌、かつお 粉、ヨーグルト	にら、玉ねぎ、人参、 キャベツ、とうもろこ し、レーズン	442	17.6	11.6	1.8
7月2日	麦ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のバターソテー 味噌汁(なす・玉ねぎ)	じゃが芋もち いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 バター、じゃが芋、片栗粉	豆腐、鶏ひき肉、味 噌、鰹粉、青のり、ひ じき、いりこ	人参、ねぎ、ほうれん 草、トウモロコシ、な す、玉ねぎ	337	10.7	6.8	1.4
7月3日	麦ご飯 たらのカレーフライ ひじきの炒め煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、カレー 粉、サラダ油、砂糖、こ ま油、お煎餅	たら、ひじき、油揚 げ、しらす、味噌、鰹 粉、牛乳、いりこ	パセリ、大豆、にんじ ん、インゲン、キャベ ツ、玉ねぎ	392	17.3	10.5	1.3
7月4日	鮭ご飯 ささみと春雨の和え物 メロン	南瓜ドーナツ いりこ	米、麦、胡麻、マヨネー ズ、ホットケーキミックス	鮭、鶏ささみ、春雨、 いりこ	しめじ、ねぎ、人参、胡 瓜、南瓜、メロン	362	13.5	5.7	1.4
7月5日	七夕そうめん チキンのレモン風味焼き キャベツのお浸し スイカ	きらりんサンド 牛乳 いりこ	そうめん、食パン、イチゴ ジャム、マーメイドジャ ム	豚肉、鶏肉、かつお 節、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、オクラ、 ねぎ、レモン果汁、にん じんにく、キャベツ、スイカ	447	22.9	15.8	2.8
7月8日	麦ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 味噌汁(小松菜・えのき)	黒糖ケーキ いりこ	米、麦、じゃが芋、サラダ 油、砂糖、黒糖、マヨネー ズ、胡麻、ホットケーキ ミックス、バター	豚肉、しらたき、味 噌、鰹粉、いりこ	玉ねぎ、にんじん、さや いんげん、ごぼう、きゆ ろり、トウモロコシ、小 松菜、えのき	427	11.8	11.1	1.4
7月9日	麦ごはん 鶏肉のゴマ揚げ 切り筋大根と豆のサラダ 味噌汁(さつま芋、ねぎ)	小松菜の蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、胡麻、片栗粉、 油、砂糖、さつま芋、大 豆、蒸しパンミックス	鶏肉、切り干し大根、 ハム、味噌、かつお 粉、牛乳、いりこ	えだまめ、きゅうり、ね ぎ、小松菜	441	18.0	17.2	1.1
7月10日	麦ごはん カジキのピザ風味焼き ねばねば和え 味噌汁(生揚げ、なす)	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米、麦、マリービスケット	メカジキ、チーズ、鰹 節、生揚げ、味噌、マ シュマロ、牛乳、炒り 粉	ピーマン、モロヘイヤ、 オクラ、にんじん、茄子	347	18.5	10.3	1.1
7月11日	焼きそば マカロニサラダ スイカ	ココアスコーン いりこ	中華麺、サラダ油、マカロ ニ、マヨネーズ、小麦粉、 ベーキングパウダー、コ コア、砂糖、バター	豚肉、青のり、中華だ し、ハム、牛乳、いり こ	キャベツ、人参、玉ね ぎ、しいたけ、きゅう り、とうもろこし、スイ カ	399	13.4	13.0	1.1
7月12日	麦ごはん 豚肉となすのカレー炒め 紅白煮(ツナ) チンゲン菜のスープ	とうもろこし 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、カレー 粉、砂糖、じゃが芋、こ ま油	豚肉、味噌、ツナ、牛 乳、いりこ	ナス、ピーマン、人参、 チンゲン菜、えのき、と うもろこし	370	15.5	8.7	0.8
7月16日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ラタトゥイユ バナナ	黒胡麻クッキー いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片 栗粉、オリーブオイル、小 麦粉、黒胡麻、ベーキン グパウダー、バター	豆腐、鶏卵、ツナ、い りこ	玉ねぎ、ナス、ズッキ ーニ、ピーマン、パプリ カ、にんにく、トマト、 バナナ	426	13.6	10.5	1.2
7月17日	麦ごはん 鮭のパン粉焼き いんげんと人参の胡麻和え 味噌汁(モロヘイヤ、油揚げ)	チーズジャムパン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、胡麻、 コッパン、マーメイド ジャム、サラダ油、マヨ ネーズ	鮭、油揚げ、味噌、鰹 粉、クリームチーズ、 牛乳、いりこ	さやいんげん、にんじ ん、モロヘイヤ	441	19.8	12.4	1.5
7月18日	サラダそうめん ポテトサラダ メロン	もちもちチーズパン 牛乳 いりこ	そうめん、胡麻、じゃが 芋、マヨネーズ、白玉粉、 サラダ油	ツナ、チーズ、牛乳、 いりこ	トマト、キュウリ、人 参、トウモロコシ、枝 豆、メロン	406	15.2	13.7	2.3
7月19日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 シルバーサラダ 味噌汁(ナス、玉ねぎ)	芋羊羹 いりこ	米、麦、砂糖、マヨネー ズ、さつま芋、寒天	鶏肉、春雨、ハム、味 噌、かつお粉、いりこ	胡瓜、人参、ナス、玉 ねぎ	426	15.2	14.2	1.2
7月22日	麦ごはん ホクピース モロヘイヤ納豆 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	ヨーグルトパン いりこ	米、麦、大豆、サラダ油、 砂糖、じゃが芋、強力粉、 ベーキングパウダー、マー メイドジャム	豚肉、納豆、のり、わ かめ、味噌、かつお 粉、ヨーグルト、いり こ	人参、玉ねぎ、ナス、モ ロヘイヤ	447	17.5	10.8	1.7
7月23日	和風スパゲティ ジャーマンポテト バナナ	とうもろこし 牛乳 いりこ	スパゲッティ、オリーブオ イル、じゃがいも	ハム、ベーコン、の り、牛乳、いりこ	玉ねぎ、にんじん、榎 茸、椎茸、なめこ、と うもろこし	417	16.3	11.8	1.2
7月24日	麦ごはん イワシの胡麻あげ バリバリサラダ 中華スープ	味噌蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、胡麻、サ ラダ油、コーンフレーク、 砂糖、蒸しパンミックス	イワシ、鶏卵、わか め、味噌、牛乳、いり こ	しょうが、小松菜、もや し、トマト、人参、胡 瓜、椎茸	366	15.2	12.4	0.8
7月25日	麦ご飯 鶏ときのこの卵とし ブロッコリーのオーロラ和え 味噌汁(オクラ、豆腐)	レモンシュガートースト いりこ	米、麦、マヨネーズ、食パ ン、バターグラニュー糖	鶏肉、鶏卵、豆腐、味 噌、鰹粉、いりこ	人参、玉ねぎ、榎茸、し めじ、ブロッコリー、オ クラ、レモン果汁	419	17.1	14.4	1.6
7月26日	夏野菜カレー 小松菜のソテー スイカ	ベジタブルホットケーキ いりこ	米、麦、油、カレールー、 ホットケーキミックス	豚肉、ベーコン、いり こ	人参、玉ねぎ、南瓜、ト マト、ナス、しょうが、 にんにく、小松菜、と うもろこし、グリーンビ ース	476	15.0	14.0	2.7
7月29日	三食ご飯 けんちん煮 バナナ	オレンジ寒天 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 缶芋、寒天	鶏ひき肉、鶏卵、豆 腐、いりこ	生姜、人参、大根、ご ぼう、バナナ、みかん、オ レンジ果汁	372	14.6	7.7	1.2
7月30日	麦ごはん チンジャオロース 春雨のソテー わかめスープ	きな粉マフィン いりこ	米、麦、砂糖、片栗粉、胡 麻油、胡麻、小麦粉、ベー キングパウダー、きな粉	豚肉、春雨、わかめ、 鶏卵、いりこ	だけこの、パプリカ、 ピーマン、レタス、と うもろこし、人参、ねぎ	449	16.9	12.8	1.3
7月31日	麦ご飯 ニラハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(切り干し大根、わか め)	りんごケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、砂糖、サ ラダ油、ホットケーキミ ックス	鶏ひき肉、鶏卵、かま ぼこ、切り干し大根、 わかめ、味噌、鰹粉、 ヨーグルト	にら、玉ねぎ、人参、 キャベツ、とうもろこ し、りんご、レーズン	435	22.2	11.4	1.4



給食献立表

離乳食

令和6年7月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
7月1日	お粥	ニラハンバーグ・和風サラダ	味噌汁 (切り干し大根・わかめ)	りんごケーキ	米、鶏ひき肉、ニラ、玉ねぎ、にんじん、片栗粉、キャベツ、トウモロコシ、切り干し大根、わかめ、ホットケーキミックス、りんご、ヨーグルト、レーズン、味噌、鰹粉、砂糖
7月2日	お粥	いり豆腐・ほうれん草の和え物	味噌汁 (茄子・玉ねぎ)	粉ふき芋	米、豆腐、鶏ひき肉、人参、ねぎ、ひじき、ほうれん草、トウモロコシ、なす、玉ねぎ、味噌、鰹粉、じゃがいも、青のり
7月3日	お粥	たららの煮付け・野菜のゆかり和え	味噌汁 (キャベツ・玉ねぎ)	赤ちゃんせんべい	ごめ、たら、砂糖、ひじき、人参、大豆、油揚げ、さやインゲン、しらす、キャベツ、玉ねぎ、味噌、鰹粉
7月4日	鮭ご飯	ささみの甘煮	コンソメスープ	南瓜ホットケーキ	米、鮭、しめじ、ネギ、胡麻、鶏ささみ、春雨、人参、砂糖、玉ねぎ、とうもろこし、メロン、ホットケーキミックス、南瓜
7月5日	七夕そうめん	とりささみのレモン煮・キャベツのお浸し	スイカ	食パン	そうめん、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、オクラ、ネギ、ささみ、レモン、砂糖、キャベツ、鰹粉、スイカ、食パン
7月8日	お粥	肉じゃが・ごぼうサラダ	味噌汁 (小松菜、えのき)	ホットケーキ	米、鶏ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、トウモロコシ、胡麻、えのき、小松菜、味噌、ホットケーキミックス
7月9日	お粥	鶏むねの胡麻煮・切り干し大根と豆のサラダ	味噌汁 (さつまいも、ねぎ)	小松菜の蒸しパン	米、鶏胸肉、砂糖、胡麻、切り干し大根、大豆、枝豆、胡瓜、さつまいも、ネギ、味噌、鰹粉、蒸しパンミックス、小松菜
7月10日	お粥	カジキのピザ風焼き・ネパネパ和え	味噌汁 (生揚げ・なす)	赤ちゃんビスケット	米、メカジキ、ピーマン、チーズ、モロヘイヤ、オクラ、人参、鰹節、生揚げ、茄子、味噌、赤ちゃんビスケット
7月11日	焼きそば	マカロニサラダ	スイカ	ホットケーキミックス	中華麺、鶏ひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、青のり、マカロニ、きゅうり、とうもろこし、スイカ、ホットケーキミックス
7月12日	お粥	ささみとなすの煮付け・紅白煮	チンゲン菜のスープ	とうもろこし	米、鶏ささみ、ナス、ピーマン、砂糖、じゃが芋、人参、ツナ、チンゲン菜、エノキ、とうもろこし
7月16日	お粥	豆腐とツナのハンバーグ、ラタトゥイユ	バナナ	赤ちゃんクッキー	米、豆腐、ツナ、玉ねぎ、パン粉、片栗粉、砂糖、ナス、スズキニ、ピーマン、パプリカ、トマト、バナナ、赤ちゃんクッキー
7月17日	お粥	鮭のパン粉焼き、いんげんと人参の胡麻和え	味噌汁 (モロヘイヤ、油揚げ)	コッペパン	米、鮭、パン粉、さやインゲン、人参、胡麻、モロヘイヤ、油揚げ、味噌、鰹粉、コッペパン
7月18日	サラダそうめん	ポテトサラダ	メロン	赤ちゃんせんべい	そうめん、ツナ、胡瓜、人参、とうもろこし、胡麻、じゃがいも、枝豆、メロン、赤ちゃんせんべい
7月19日	お粥	ささみのさっぱり煮・シルバーサラダ	味噌汁 (ナス・玉ねぎ)	芋羊羹	米、ささみ、砂糖、春雨、胡瓜、人参、茄子、玉ねぎ、味噌、鰹粉、さつまいも、寒天
7月22日	お粥	チキンピーズ、モロヘイヤ納豆	味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	ヨーグルトケーキ	米、鶏ひき肉、大豆、人参、玉ねぎ、ナス、砂糖、納豆、モロヘイヤ、のり、じゃが芋、わかめ、ホットケーキミックス、ヨーグルト
7月23日	和風スパゲッティ	ジャーマンポテト	バナナ	とうもろこし	スパゲティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、椎茸、なめこ、のり、じゃがいも、バナナ、とうもろこし
7月24日	お粥	カジキの胡麻煮・バリバリサラダ	中華スープ	味噌蒸しパン	米、カジキ、砂糖、胡麻、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、コーンフレーク、もやし、椎茸、わかめ、蒸しパンミックス、味噌
7月25日	お粥	鶏とキノコの煮付け・ブロッコリーの和え物	味噌汁(豆腐・オクラ)	食パン	米、ささみ、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー、豆腐、オクラ、味噌、鰹粉、食パン
7月26日	夏野菜あんかけご飯	小松菜の和え物	スイカ	ベジタブルホットケーキ	米、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、ナス、砂糖、片栗粉、小松菜、とうもろこし、スイカ、ホットケーキミックス、グリーンピース
7月29日	二色粥	けんちん煮	バナナ	オレンジ寒天	米、鶏ひき肉、人参、砂糖、豆腐、大根、里芋、牛蒡、鰹節、バナナ、オレンジ果汁、寒天、みかん
7月30日	お粥	チンジャオロース・春雨ソテー	わかめスープ	きな粉ホットケーキ	米、ささみ、パプリカ、ピーマン、砂糖、片栗粉、春雨、レタス、とうもろこし、人参、わかめ、ネギ、胡麻、ホットケーキミックス、きな粉
7月31日	お粥	たららの煮付け・五目豆	味噌汁 (生揚げ・ほうれん草)	粉ふきいも	ごめ、たら、人参、牛蒡、蓮根、椎茸、刻み昆布、砂糖、生揚げ、ほうれん草、味噌、鰹粉、じゃがいも、青のり

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。
 エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れていきます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

