



# 令和6年7月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 ・ 22 (月)	ごはん 麻婆茄子 トマト昆布和え 冬瓜スープ 果物	・米 ・茄子 玉葱 ピーマン 人参 豚肉 油 三温糖 酒 味噌 三温糖 片栗粉 ・トマト 塩昆布 しそ ・冬瓜 豆腐 ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 ブリュレフレンチトースト フランスパン 牛乳 卵 バター 三温糖	エネルギー 536kcal  たんぱく質 17.6g
2 ・ 16 (火)	ぶどうパン 魚のバーベキュー キャベツのゆかり和え かぼちゃスープ 果物	・■ぶどうパン ・鮭 小麦粉 玉葱 りんご 三温糖 しょうゆ 油 ・キャベツ 人参 しそふりかけ ・南瓜 玉葱 牛乳 洋風だし クリームコーン缶 コーンフレーク パセリ	麦茶 スパゲティミートソース スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 ケチャップ しょうゆ 味醂 ソース 塩 パセリ	エネルギー 536kcal  たんぱく質 22.3g
3 (水) 19 (金)	焼き鶏丼 豆腐サラダ 味噌汁 果物	・米 鶏肉 長葱 生姜 味醂 しょうゆ 三温糖 酒 油 キャベツ チンゲン菜 ・豆腐 小麦粉 油 ツナ缶 オクラ トマト 鰹節 しょうゆ 酢 胡麻油 胡麻 海苔 ・もやし 人参 わかめ 味噌 煮干	牛乳 ゆでとうもろこし とうもろこし  クラッカー クラッカー	エネルギー 567kcal  たんぱく質 22.4g
4 ・ 18 (木)	サラダうどん 竹輪の磯部揚げ 枝豆 果物	・うどん 豚肉 人参 トマト レタス キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 昆布鰹節 しょうゆ 味醂 塩 ・竹輪 青海苔 小麦粉 油 ・枝豆 塩	牛乳 ドライカレー 米 ウインナー バター 玉葱 人参 じゃが芋 塩 胡椒 カレー粉 ケチャップ パセリ	エネルギー 567kcal  たんぱく質 23.4g
5 (金) 七夕会	きらきらポークライス 野菜ピクルス 天の川スープ 果物	・米 豚肉 玉葱 人参 しめじ チーズ にんにく バター 小麦粉 牛乳 トマト缶 ケチャップ ソース 塩 洋風だし 生クリーム パセリ ・きゅうり 大根 コーン缶 赤ピーマン 塩 三温糖 酢 レモン ・そうめん オクラ 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 きな粉寒天&キラキラトースト 寒天 三温糖 きな粉 こしあん スイカ ■南瓜食パン バター	エネルギー 543kcal  たんぱく質 20.3g
6 ・ 20 (土)	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ポテトソテー 牛乳 果物	・■食パン バター ・鶏肉 玉葱 味醂 塩 しょうゆ マーマレード 油 ・じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 塩 胡椒 パセリ ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 563kcal  たんぱく質 21.3g
8 ・ 29 (月)	ごはん 鶏肉のカルカッタ風 モロヘイヤ炒め 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 塩 胡椒 人参 にんにく 生姜 長葱 油 トマトピューレ トマトジュース カレー粉 三温糖 ・モロヘイヤ ツナ缶 キャベツ もやし 塩 胡椒 しょうゆ 胡麻油 ・ズッキーニ 油揚げ チンゲン菜 味噌 煮干	牛乳 レモン蒸しケーキ 小麦粉 牛乳 バター ベーキングパウダー 三温糖 レモン はちみつ	エネルギー 511kcal  たんぱく質 22.2g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 23 (火)	ロールパン 冷やし豚 アスパラ とうもろこし ミネストローネ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン</li> <li>豚肉 酒 キャベツ マヨネーズ ヨーグルト 三温糖</li> <li>アスパラ</li> <li>とうもろこし</li> <li>キャベツ 玉葱 人参 南瓜 セロリ トマト缶</li> <li>にんにく 塩 バター 昆布鰹節 パセリ</li> </ul>	牛乳 じゃこおにぎり 米 ちりめんじゃこ しょうゆ 海苔	エネルギー 534kcal たんぱく質 22.9g
10 (水) 30 (火)	ごはん 豚肉と じゃが芋の甘辛炒め きゅうりと わかめの酢の物 けんちん汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>豚肉 じゃが芋 油 しょうゆ 酒 三温糖 味噌 酢</li> <li>きゅうり わかめ 人参 三温糖 味噌 酢</li> <li>豆腐 大根 さつま芋 蒟蒻 油揚げ 長葱 塩</li> <li>しょうゆ 小松菜</li> </ul>	牛乳 ベリークリームサンド ■ベリー食パン 三温糖 クリームチーズ 生クリーム みかん缶 パイン缶	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.2g
11 (木) 24 (水)	わかめラーメン 小魚サラダ 茄子のから揚げ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華麺 焼き豚 人参 もやし わかめ 長葱 塩</li> <li>しょうゆ 胡麻油 にんにく ほうれん草 煮干</li> <li>昆布鰹節</li> <li>しらす干し ひじき キャベツ トマト コーン缶 塩</li> <li>しょうゆ 味噌 酢 油</li> <li>茄子 しょうゆ 生姜 片栗粉 油</li> </ul>	牛乳 ポテトグラタン じゃが芋 ウインナー マヨネーズ 牛乳 チーズ パセリ	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g
12 ・ 26 (金)	ごはん 鰹の梅肉揚げ フレンチポテトサラダ 五目汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>鰹 酒 塩 梅干し 味噌 片栗粉 油</li> <li>さつま芋 きゅうり 人参 油 酢 塩 三温糖</li> <li>いんげん 大根 小松菜 ごぼう 長葱 油揚げ 味噌</li> <li>煮干</li> </ul>	牛乳 手作りピザ 強力粉 三温糖 イースト 塩 油 トマト缶 ベーコン 玉葱 コーン缶 チーズ	エネルギー 570kcal たんぱく質 21.9g
13 ・ 27 (土)	ジャージャー麺 キャベツのマリネ 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>干しうどん 豚肉 生姜 玉葱 ピーマン 三温糖</li> <li>しょうゆ 味噌 片栗粉 トマト きゅうり</li> <li>キャベツ 人参 ハム 干しぶどう 酢 塩</li> <li>オリーブ油</li> <li>牛乳</li> </ul>	牛乳 せんべい ■ウエハース	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.1g
17 ・ 31 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 中華きゅうり 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>豚肉 胡麻油 にんにく 生姜白菜 人参 しめじ</li> <li>もやし 三温糖 塩 酒 しょうゆ 片栗粉 豆腐</li> <li>チンゲン菜 昆布</li> <li>きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 胡麻油</li> <li>玉葱 茄子 油揚げ 味噌 煮干</li> </ul>	牛乳 変わりたこ焼き じゃが芋 キャベツ タコ 長葱 塩 片栗粉 小麦粉 油 ソース 鰹節 青海苔 マヨネーズ	エネルギー 560kcal たんぱく質 16.9g
25 (木) 誕生会	梅ごはん ギョーザ もやしときゅうりの 胡麻酢和え すまし汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 塩昆布 梅干し 胡麻</li> <li>豚肉 キャベツ たら 塩 餃子の皮 しょうゆ</li> <li>もやし 人参 きゅうり 塩 酢 三温糖 胡麻</li> <li>しょうゆ</li> <li>麩 人参 三つ葉 塩 しょうゆ 昆布鰹節</li> </ul>	カルピス チーズタルト クリームチーズ 小麦粉 三温糖 生クリーム レモン バター ビスケット ブルーベリージャム	エネルギー 555kcal たんぱく質 17.9g

