

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 491kcal	19.5g	
以上児 505kcal	19.9g	



2024年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	月	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のバジル焼き キャベツとハムのソテー	米・油・バター	鶏肉・ ロースハム	ほうれん草・玉葱・ にんにく・キャベツ・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆きな粉ちんすこう	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳・ きな粉	
2	火	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・じゃが芋・油 ・本みりん・砂糖 ・トウモロコシ	味噌・豚肉	玉葱・ズッキーニ ・トマト・にんにく・ 人参・オクラ・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
3	水	冷やし味噌ラーメン 南瓜のそぼろ煮 バナナ	中華麺・本みりん ・砂糖・油・ トウモロコシ ・片栗粉	豚肉・味噌・ 鶏挽き肉	キャベツ・もやし・玉葱・ にんにく・南瓜・ グリーンピース・ 生姜・バナナ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆青菜おにぎり (海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
4	木	ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油・油 ・砂糖・片栗粉	なると・ 豚挽き肉・味噌	チンゲン菜・玉葱・茄子 ・干し椎茸・人参・長葱 ・生姜・にんにく・ 胡瓜・大根	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆バタージャムサンド	食パン・ イチゴジャム ・バター	牛乳	
5	金	わかめごはん 鯖のカレー竜田揚げ 野菜のピクルス メロン	米・砂糖・ 本みりん・ 片栗粉・油	炊き込みワカメ ・鯖	生姜・胡瓜・大根・ パプリカ・人参・メロン	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆七夕そうめん	そうめん・ 本みりん		オクラ・人参
8	月	ごはん ニラ玉スープ 花シュウマイ 切干大根の中華サラダ	米・片栗粉・ 胡麻油・ シュウマイの皮 ・砂糖	卵・豚挽き肉	玉葱・ニラ・干し椎茸・ 生姜・切干大根・ 胡瓜・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
9	火	ごはん 冷汁 鮭の香味焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・白胡麻・砂糖	ツナ・味噌・ 鮭・ワカメ	胡瓜・玉葱・大葉・ 生姜・長葱・にんにく ・モロヘイヤ・人参・ キャベツ	牛乳 にんじん スティック	豆乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	豆乳・牛乳 ・チーズ	
10	水	サンドイッチ (イチゴ、タマゴ) なめこのスープ コーンサラダ スイカ	食パン・ イチゴジャム・ マヨネーズ・ トウモロコシ・ 砂糖・油	卵	パセリ・なめこ・長葱・ キャベツ・人参・ 胡瓜・スイカ	牛乳 バナナ	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻	味噌	
11	木	ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のピネガー煮 シルバーサラダ	米・本みりん・ 砂糖・春雨・ マヨネーズ	鶏肉	小松菜・人参・生姜・胡瓜	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ	牛乳	
12	金	焼肉丼 大根の味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物	米・本みりん・ 胡麻油・白胡麻 ・砂糖	豚肉・味噌・ カニカマ・ワカメ	生姜・にんにく・玉葱 ・人参・ピーマン・ 万能葱・大根・ 胡瓜・キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ポリポリ小魚 ビスケット	本みりん・ 砂糖・ ビスケット	牛乳・ 煮干し	
16	火	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉と夏野菜のケチャップ炒め オクラのサラダ	米・じゃが芋・油 ・本みりん・砂糖 ・トウモロコシ	味噌・豚肉	玉葱・ズッキーニ ・トマト・にんにく・ 人参・オクラ・胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆きな粉ちんすこう	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳・ きな粉	
17	水	サラダうどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ	うどん・ マヨネーズ・ 本みりん・砂糖 ・片栗粉	カニカマ・ 鶏挽き肉	レタス・人参・胡瓜・ 南瓜・グリーンピース・ 生姜・バナナ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆青菜おにぎり (海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
18	木	ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のバジル焼き キャベツとハムのソテー	米・油・バター	鶏肉・ ロースハム	ほうれん草・玉葱・ にんにく・キャベツ・人参	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆バタージャムサンド	食パン・ イチゴジャム ・バター	牛乳	
19	金	ごはん なるとの中華スープ 麻婆茄子 中華胡瓜	米・胡麻油・油 ・砂糖・片栗粉	なると・ 豚挽き肉・味噌	チンゲン菜・玉葱・茄子 ・干し椎茸・人参・長葱 ・生姜・にんにく・ 胡瓜・大根	牛乳 チーズ	麦茶 ☆みかんゼリー せんべい	せんべい		みかん缶
22	月	ごはん ニラ玉スープ 花シュウマイ 切干大根の中華サラダ	米・片栗粉・ 胡麻油・ シュウマイの皮 ・砂糖	卵・豚挽き肉	玉葱・ニラ・干し椎茸・ 生姜・切干大根・ 胡瓜・人参	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
23	火	ごはん 冷汁 鮭の香味焼き モロヘイヤのネバネバ和え	米・白胡麻・砂糖	ツナ・味噌・ 鮭・ワカメ	胡瓜・玉葱・大葉・生姜 ・長葱・にんにく・ モロヘイヤ・人参・ キャベツ	牛乳 せんべい	豆乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	豆乳・牛乳 ・チーズ	
24	水	食パン 豆乳スープ ポークビーンズ ブロッコリーのマリネ	食パン・じゃが芋 ・砂糖・油	ベーコン・豆乳 ・豚肉・大豆 ・ロースハム	ほうれん草・人参・玉葱 ・トマト水煮・ ブロッコリー・ カリフラワー	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻	味噌	
25	木	ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のピネガー煮 シルバーサラダ	米・本みりん・ 砂糖・春雨・ マヨネーズ	鶏肉	小松菜・人参・生姜・胡瓜	豆乳 せんべい	牛乳 ☆ゆでとうもろこし	トウモロコシ	牛乳	
26	金	焼肉丼 大根の味噌汁 ワカメと胡瓜の酢の物 ミニゼリー	米・本みりん・ 胡麻油・白胡麻 ・砂糖・ミニゼリー	豚肉・味噌・ カニカマ・ワカメ	生姜・にんにく・玉葱 ・人参・ピーマン・ 万能葱・大根・ 胡瓜・キャベツ	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ポリポリ小魚 ビスケット	本みりん・ 砂糖・ ビスケット	牛乳・ 煮干し	
29	月	ごはん 豚汁 白身魚のパン粉焼き 塩昆布和え	米・じゃが芋・油 ・パン粉・バター ・胡麻油	豚肉・豆腐・ 味噌・ホキ・ 塩昆布	人参・大根・長葱・ にんにく・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・ バナナ・ 黄桃缶
30	火	ごはん チンゲン菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き カレーマカロニサラダ	米・本みりん・ 砂糖・マカロニ ・トウモロコシ ・マヨネーズ	油揚げ・ 味噌・鶏肉	チンゲン菜・胡瓜・人参	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆小豆ケーキ	ホットケーキ ミックス ・バター	牛乳・ 小豆缶 ・卵	
31	水	ごはん えのきのすまし汁 炒り豆腐 小松菜のナムル	米・油・砂糖 ・胡麻油	ワカメ・豆腐・ 鶏挽き肉・卵	えのき・人参・玉葱・ 干し椎茸・小松菜・もやし	牛乳 せんべい	牛乳 ☆じゃがチーズ	じゃが芋・ マヨネーズ	牛乳・ チーズ	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。