



7月の給食献立表



令和6年7月号 発行者：アテネ学園

日曜日	行事	9時45分おやつ 0・1・2歳児	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1日 (月)		麦茶 アンパンマン ビスケット	ごはん 赤魚の甘辛揚げ おひたし パナナ みそ汁 (もやし・しいたけ)	バナバロア	油 片栗粉 砂糖 アンパンマンビスケット バナバロアの素 ご飯	牛乳 赤魚 みそ フロースンホイップ	バナナ キャベツ もやし ほうれんそう ししいたけ にんにく	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	224 kcal 13.7 g 10.2 g 19.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	161 mg 2.6 g 2 g
2日 (火)		バナナ	照焼きチキンドッグ ゆかり和え ヨーグルト 野菜スープ (玉ねぎ・小松菜)	麦茶 スイートパンフキン	ホットケーキミックス 砂糖 油 バター ロールパン	ヨーグルト 鶏肉	かぼちゃ キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり にんにく ゆかり しょうが にんにく バナナ	しょうゆ 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	405 kcal 21.4 g 12.8 g 27.1 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	238 mg 4.8 g 2.5 g
3日 (水)		麦茶 アスパラガス ビスケット	ごはん 鮭の南蛮漬け 和え物 豆乳プリン みそ汁 (麩・しいたけ・ねぎ)	牛乳 ピザトースト	食パン あじわいプリン 油 片栗粉 焼酎 砂糖 アスパラガス ご飯	牛乳 鮭 ビザ用チーズ ローズハム みそ	ほうれんそう たまねぎ きゅうり ねぎ コーン しいたけ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうゆ ケチャップ 煮干しだし汁 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	415 kcal 26.8 g 17.0 g 38.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	303 mg 4.4 g 2.7 g
4日 (木)		バナナ	そぼろ納豆ごはん コーンシュウマイ オクラのおかか和え 冷凍洋梨 みそ汁 (厚揚げ・しめじ・わかめ)	牛乳 スティックポテト じゃが芋と塩	油 砂糖 ご飯	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ みそ わかめ かつお節 納豆 コーン/ゆかり	たまねぎ きゅうり オクラ ピーマン にんにく しめじ しょうが パナナ 洋梨	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	350 kcal 20.5 g 18.8 g 24.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	282 mg 6.5 g 2.2 g
5日 (金)	七夕献立 	りんごジュース	七夕うどん キラキラフルーツポンチ チーズボール 麦茶	シューアイス	うどん ゼリー シューアイス りんごジュース 油	卵 ロースハム チーズボール	白桃缶 みかん缶 バイン缶 バナナ きゅうり にんにく オクラ 干し椎茸	しょうゆ みりん 煮干しだし汁 さば節だし汁 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	483 kcal 16.6 g 10.7 g 66.8 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	367 mg 3.8 g 2.6 g
6日 (土)			麻婆豆腐丼 ゼリー 牛乳	麦茶 こつぶっこ	ゼリー 油 片栗粉 砂糖 こつぶっこ ご飯	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ねぎ にんにく にんにく しょうが 干し椎茸	しょうゆ 豆板醤	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	355 kcal 14.3 g 20.2 g 28.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	192 mg 3.7 g 1.6 g
8日 (月)		麦茶 ビスケット	そばめしチャーハン パンパンジー トマト パピコ 春雨スープ	麦茶 純米せんべい	じゃがいも 砂糖 油 チョイスピカット 純米せんべい 中華麺 パピコ ご飯	ささみ 豚肉 みそ	たまねぎ きゅうり ちゅうり トマト ししいたけ 長ねぎ	しょうゆ みりん 煮干しだし汁 酒 粉末ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	527 kcal 18.6 g 14.6 g 30.4 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	101 mg 6.1 g 3.7 g
9日 (火)		麦茶 ビスコ	ごはん 鶏バーベキューソース ジャーマンポテト パナナ みそ汁 (ほうれん草・人参・しめじ)	ゼリーアラモード	ゼリー じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ビスコ ご飯	鶏肉 みそ フロースンホイップ ベーコン	バナナ ほうれんそう たまねぎ 白桃缶 バイン缶 にんにく ねぎ しめじ すりおろしりんご パセリ	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	320 kcal 16.5 g 14.5 g 30.9 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	133 mg 5.6 g 1.8 g
10日 (水)	ワクワクメニュー (記念先生考案メニュー)	麦茶 おやさいせんべい	チャプチェ丼 ナムル サムゲタン カラフルアイス	ショア ムーンライト	ご飯 油 はるさめ 砂糖 こま油 炒りごま せんべい ビスケット アイス	ショアブレーン 豚肉 鶏肉 鶏ガラ	たまねぎ にんにく ピーマン にんにく もやし 小松菜 ねぎ ししいたけ しょうが	しょうゆ 塩 焼肉にたれ	【世界の料理より韓国料理】です☆ 			
11日 (木)		バナナ	ごはん コロコロフライ 春雨サラダ ゼリー すこやかふりかけ みそ汁 (キャベツ・厚揚げ)	牛乳 ロアヌ	ゼリー パン粉 はるさめ てんぷら粉 油 こま油 砂糖 ロアヌ ご飯	牛乳 イナダ 厚揚げ みそ ローズハム すこやかふりかけ	キャベツ きゅうり かぼちゃ にんにく パセリ にんにく バナナ	しょうゆ 白ワイン 煮干しだし汁 酢 食塩 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	465 kcal 21.8 g 21.9 g 41.1 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	254 mg 3.0 g 2.4 g
12日 (金)		星食べよ	ごはん 焼き餃子 ホイコーロー 三色ゼリー 春雨スープ	牛乳 コーンポタージュ せんべい	じゃがいも 薄力粉 油 砂糖 はるさめ ゼリー ご飯 ゴボウ/ターツェせんべい	牛乳 餃子 豚肉 わかめ みそ かつお節 青のり	キャベツ コーン ピーマン にんにく ししいたけ パナナ	たご焼きソース 酒 しょうゆ コンソメ 食塩 中華スープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	437 kcal 17.4 g 21.5 g 43.5 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	171 mg 7.3 g 2.4 g
13日 (土)			豚丼風 ゼリー 牛乳	麦茶 たべっこどうぶつ	砂糖 ゼリー たべっこどうぶつ ご飯	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ にんにく しらたき ししいたけ グリーンピース しょうが	しょうゆ 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	311 kcal 12.9 g 13.2 g 35.1 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	205 mg 5 g 0.9 g
16日 (火)		バナナ	ごはん 麻婆ナス 華風和え メロン わかめスープ	牛乳 オレンジデニッシュ	油 片栗粉 こま油 オレンジデニッシュ 砂糖 ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ロースハム みそ	アンデスメロン もやし なす たまねぎ にんにく きゅうり ねぎ ピーマン しょうが にんにく パナナ	しょうゆ 食塩 中華スープの素 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	434 kcal 17.0 g 24.9 g 35.5 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	186 mg 3.8 g 1.7 g
17日 (水)	☆誕生会☆	麦茶 ハッピーターン	ツナマヨコーンパン 野菜サラダ スターバーク スマイルポテト プリンアラモード スープ	シューアイス	ハッピーターン ホットケーキミックス 油 ホチト プリン マヨネーズ	ハンバーグ ツナ ホイップ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	食塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ				
18日 (木)		ゼリー	ごはん コロケ ふりかけ おひたし ヨーグルト みそ汁 (わかめ・薄揚げ)	麦茶 チョコビスケット	じゃがいも パン粉 チョコビスケット 油 薄力粉 ご飯 ゼリー	ヨーグルト 豚肉 みそ 薄揚げ わかめ ふりかけ	もやし たまねぎ にんにく コーン きゅうり	中濃ソース しょうゆ 煮干しだし汁 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	358 kcal 13.5 g 15.2 g 41.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	195 mg 7.2 g 1.7 g
19日 (金)		麦茶 クッキー	ごはん 鶏肉のレモン和え ひじきサラダ ゼリー すまし汁 (えのき・豆腐・花麩)	牛乳 サラダせんべい	油 片栗粉 花麩 マヨネーズ 砂糖 すりごま ご飯 サラダせんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ひじき	にんにく きゅうり えのきだけ レモン かぼちゃ	しょうゆ 酢 酒 さば節だし汁 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	453 kcal 21.6 g 22.7 g 40.5 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	251 mg 4.2 g 1.9 g
20日 (土)			五目あんかけ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 ハッピーターン	ゼリー ハッピーターン 油 片栗粉 砂糖 ご飯	牛乳 豚肉	キャベツ にんにく たまねぎ 干し椎茸 しょうが	しょうゆ 食塩 中華スープの素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	349 kcal 12.8 g 18.2 g 33.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	200 mg 2.1 g 1.3 g
22日 (月)		バナナ	ごはん ささみフライ 香味和え メロン みそ汁 (わかめ・薄揚げ・玉ねぎ)	牛乳 のり塩ぱりんこ	油 こま油 ご飯 炒りごま てんぷら粉	牛乳 ささみ かまぼこ みそ 薄揚げ わかめ かつお節	アンデスメロン キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酢 煮干しだし汁 食塩 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	364 kcal 18.9 g 19.2 g 29.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	219 mg 3.3 g 2.3 g
23日 (火)		麦茶 星たべよ	梅しそごはん 肉じゃが (汁多め) 切干大根サラダ パナナ	牛乳 しらすトースト	じゃがいも 米粉パン 砂糖 油 こま油 星たべよ ご飯	牛乳 豚肉 ビザ用チーズ しらす干し 刻みのみり	バナナ たまねぎ にんにく しらたき きゅうり しめじ コーン グリンピース 切干大根 梅干し しそ	しょうゆ みりん 酢 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	582 kcal 21.5 g 15.3 g 50.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	233 mg 9.6 g 2.7 g
24日 (水)		りんごジュース	夏野菜のキーマカレーライス わかめサラダ 牛乳 アイス	いちごクレープ	ご飯 ルズ/ルーフ (いちご) じゃがいも 油 りんごジュース	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 わかめ	たまねぎ かぼちゃ にんにく きゅうり コーン なす トマト スズキーニ キャベツ ピーマン にんにく	カレーウグ口 酢 しょうゆ ケチャップ 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	715 kcal 21.5 g 35.3 g 76.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	268 mg 7.7 g 2.8 g
25日 (木)		バナナ	ごはん 磯辺からあげ コールスロー メロン みそ汁 (玉ねぎ・しいたけ)	フルーツゼリー	クールゼリーの素 片栗粉 油 ご飯	鶏肉 みそ	キャベツ パナナ たまねぎ 冷凍ミックスフルーツ きゅうり コーン ししいたけ しょうが バナナ	煮干しだし汁 食塩 しょうゆ 酒 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	254 kcal 13.4 g 8.9 g 30.0 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	89 mg 2.5 g 1.6 g
26日 (金)		麦茶 さつまいもの甘煮	ごはん 蒸し鶏香味だれ おひたし 冷凍洋梨 みそ汁 (もやし・厚揚げ)	牛乳 エリーゼ	こま油 ご飯 片栗粉 砂糖 炒りごま さつまいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	キャベツ もやし きゅうり にんにく ねぎ 洋梨	しょうゆ 酢 酒 煮干しだし汁 食塩 昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	340 kcal 20.3 g 11.1 g 39.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	243 mg 4.4 g 2.3 g
27日 (土)			ハッシュドポークライス ゼリー 牛乳	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン バター	ゼリー ご飯 じゃがいも キャラメルコーン バター	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	ハヤシライスルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	343 kcal 14.3 g 18.0 g 30.7 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	140 mg 6.2 g 1.5 g
29日 (月)		麦茶 ビスコ	ごはん 焼き魚 五目豆 すこやかふりかけ レモンシャーベット みそ汁 (わかめ・豆腐)	ビルク レゼ	砂糖 ビスコ バター ご飯 レモンシャーベット ゼリー	牛乳 鮭 豆腐 大豆 焼くわ 卵 みそ 角切り昆布 すこやかふりかけ ビルクレ	ほうれんそう にんにく こぼろ ししいたけ	しょうゆ 煮干しだし汁 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	377 kcal 22.9 g 18.5 g 29.2 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	261 mg 4.8 g 2.7 g
30日 (火)		野菜ジュース	ごはん かぼちゃコロッケ ゆかり ゆでキャベツ しそ巻き ゼリー みそ汁 (薄揚げ・もやし)	ヨーグルト	ゼリー ご飯 パン粉 油 薄力粉 こども充実野菜	ヨーグルト 豚肉 みそ 薄揚げ しそ巻き ゆかり	かぼちゃ キャベツ もやし たまねぎ コーン にんにく	中濃ソース 食塩 煮干しだし汁 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	366 kcal 13.2 g 13.2 g 48.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	220 mg 4.7 g 1.8 g
31日 (水)		バナナ	ごはん カレイの梅焼き ごま和え 豆乳プリン みそ汁 (じゃがいも・しめじ・ねぎ)	牛乳 とうもろこし (0.1.2歳児) とんがりコーン	あじわいプリン じゃがいも すりごま 砂糖 とんがりコーン バター ご飯	牛乳 カレイ みそ	とうもろこし もやし にんにく しめじ きゅうり ねぎ パナナ	煮干しだし汁 酒 しょうゆ うめびしお みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	270 kcal 19.6 g 9.9 g 25.6 g	カルシウム 食物繊維 食塩相当量	251 mg 5.9 g 2 g

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の栄養価を記載しております。