

給 食 献 立 表

令和6年7月

帯広市 こども 課

| 日 | 3歳～5歳児 | 3歳未満児 | おやつ | 日 | 3歳～5歳児 | 3歳未満児 | おやつ | 日 | 3歳～5歳児 | 3歳未満児 | おやつ | | | | |
|--|---|--|----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 1 月 | 豆腐味噌汁 天ぷら 大根とツナの煮物 パナナ ほうれん草のりあえ | ご飯 豆腐味噌汁 天ぷら 大根とツナの煮物 パナナ ほうれん草のりあえ | ビスコ 一口昆布 牛乳 | 11 木 | そうめん汁 たらかカレー立田揚げ かぶときゅうりの昆布あえ りんご | ご飯 そうめん汁 たらかカレー立田揚げ かぶときゅうりの昆布あえ りんご (1歳児みかん缶) | マスカットゼリー 米菓子 牛乳 | 23 火 | すり身団子スープ マーボー豆腐 しゃきしゃきナムル バナナ | ご飯 すり身団子スープ マーボー豆腐 しゃきしゃきナムル バナナ | きな粉 ジャムサンド 牛乳 | | | | |
| | わかめ澄まし汁 高野豆腐玉子とじ さつまいも甘辛煮 もやしおひたし りんご | ご飯 わかめ澄まし汁 高野豆腐玉子とじ さつまいも甘辛煮 もやしおひたし りんご (1歳児みかん缶) | おからと バナナの ドーナツ 牛乳 | | 12 金 | チンゲン菜味噌汁 ポークピカタ 南瓜そぼろあんかけ 小松菜ごまあえ パナナ | ご飯 チンゲン菜味噌汁 ポークピカタ 南瓜そぼろあんかけ 小松菜ごまあえ パナナ | | しらす入り お好み焼き 牛乳 | 24 水 | さつまいも味噌汁 揚げ魚みぞれ煮 いんげん煮あわせ パイン缶 ブロッコリー昆布あえ | 炒め納豆ご飯 さつまいも味噌汁 揚げ魚みぞれ煮 いんげん煮あわせ パイン缶 ブロッコリー昆布あえ | アイスクリーム ブリッツ お茶 | | |
| | 玉ねぎ味噌汁 さばの照り煮 いもそぼろ煮 小松菜ごまあえ パナナ | ぶりかけご飯 玉ねぎ味噌汁 さばの照り煮 いもそぼろ煮 小松菜ごまあえ パナナ | 米菓子 ピピピチーズ 牛乳 | | | 13 土 | スパゲッティナポリタン コンソメスープ バナナ | | スパゲッティナポリタン コンソメスープ バナナ | |  | 25 木 | 白菜スープ 豆腐とひじきのハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜ごまあえ りんご | ご飯 白菜スープ スパゲッティ 豆腐とひじきのハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜ごまあえ りんご (1歳児みかん缶) | 米菓子 チーズ 牛乳 |
| | 白菜と肉団子のスープ 鶏肉甘酢炒め キャベツ昆布あえ ムース | ご飯 白菜と肉団子のスープ 鶏肉甘酢炒め キャベツ昆布あえ ムース | オールレーズン 甘納豆 牛乳 | | | | 16 火 | | なす味噌汁 揚げ豆腐オランダ煮 さつまいもオレンジ煮 キャベツごまあえ パナナ | | ご飯 なす味噌汁 揚げ豆腐オランダ煮 さつまいもオレンジ煮 キャベツごまあえ パナナ | | 鉄の国のアリス 甘納豆 牛乳 | 26 金 | にら味噌汁 親子煮 すいか 揚げごぼうのごまあえ チンゲン菜おひたし |
| かぶ味噌汁 豚肉生姜焼き 筑前煮 りんご チンゲン菜のりあえ | ご飯 かぶ味噌汁 豚肉生姜焼き 筑前煮 チンゲン菜のりあえ りんご (1歳児みかん缶) | 洋風いも団子 牛乳 | 17 水 | ミートボールカレーライス コンソメスープ 野菜さっぱりあえ りんご | | | | ミートボールカレーライス コンソメスープ 野菜さっぱりあえ りんご (1歳児みかん缶) | カステラ 牛乳 | | 27 土 | | かしわうどん バナナ | | かしわうどん バナナ |
| わかめうどん バナナ | わかめうどん バナナ |  | | 18 木 | 麩味噌汁 ほっけ生姜焼き 大根と鶏肉の煮物 パナナ もやしとほうれん草のおひたし | | | ご飯 麩味噌汁 ほっけ生姜焼き 大根と鶏肉の煮物 パナナ もやしとほうれん草のおひたし | 大学いも 牛乳 | 29 月 | | | わかめ味噌汁 もやしチャンプルー ひじき煮物 白菜昆布あえ パナナ | | ご飯 わかめ味噌汁 もやしチャンプルー ひじき煮物 白菜昆布あえ パナナ |
| 油揚げ味噌汁 スペイン風オムレツ 大根煮物 りんご 小松菜おひたし | 炒め納豆ご飯 油揚げ味噌汁 スペイン風オムレツ 大根煮物 小松菜おひたし りんご (1歳児みかん缶) | 米菓子 レーズン 牛乳 | | | 19 金 | 大根澄まし汁 豚肉と野菜のからめ煮 いもベーコン煮 小松菜昆布あえ パイン缶 | | ご飯 大根澄まし汁 豚肉と野菜のからめ煮 いもベーコン煮 小松菜昆布あえ パイン缶 | クラッカー 一口昆布 牛乳 | | | 30 火 | 南瓜味噌汁 ゆで豚 なすそぼろ煮 りんご ブロッコリーごまあえ | | さつまいもご飯 ゆで豚 南瓜味噌汁 なすそぼろ煮 ほうれん草ごまあえ りんご (1歳児みかん缶) |
| 玉ねぎ味噌汁 鮭照り焼き キャベツ炒め煮 パイン缶 ほうれん草のりあえ | ご飯 玉ねぎ味噌汁 鮭照り焼き キャベツ炒め煮 パイン缶 ほうれん草のりあえ | キャロットケーキ 牛乳 | | | | 20 土 | 焼きそば わかめスープ バナナ | 焼きそば わかめスープ バナナ |  | | | | 31 水 | かぶのスープ 切干大根焼きそば風 炒り豆腐 パイン缶 ほうれん草のりあえ | ご飯 かぶのスープ 切干大根焼きそば風 炒り豆腐 パイン缶 ほうれん草のりあえ |
| 手作り醤油ラーメン バナナ | チーズおかかおにぎり 手作り醤油ラーメン バナナ | ムーンライト おやつ煮干し 牛乳 | 22 月 | | | | ポトフ ウインナーケチャップ炒め 南瓜甘辛煮 りんご ほうれん草のりあえ | ひじきご飯 ポトフ ウインナーケチャップ炒め 南瓜甘辛煮 ほうれん草のりあえ りんご (1歳児みかん缶) | ビスケット レーズン ヤクルト | | 今月の行事 7月17日(水) 誕生会 | | | | |

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。

| 栄養(平均) | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-----------------|----------|--------|--------|-------|
| 3歳未満児 | 505 kcal | 20.0 g | 16.8 g | 2.0 g |
| 3歳以上児 (副食のみ) | 408 kcal | 18.9 g | 16.7 g | 2.3 g |

(平日の栄養平均値)