

天童厚生会

令和6年(2024年)7月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	月	お茶,オレンジ	ご飯,高野豆腐の卵とじ,じゃが芋の味噌汁,メロン	牛乳,米粉のブラウニー	
2	火	お茶,プレーンヨーグルト	ロールパン,ミートローフ,トマト,レタス,野菜のミルクスープ	お茶,わんぱく焼き	
3	水	お茶,プルーン	ご飯,変わりマリネ,南瓜の味噌汁,パイナップル	お茶,焼きそば	
4	木	お茶,かえり煮干	五目寿司,キャベツとツナの昆布和え,麩となるとのすまし汁	牛乳,しらすトースト	
5	金	お茶,チーズ	冷やしそうめん,かき揚げ	お茶,牛乳寒	
6	土	お茶,オレンジ	豚丼,もやしのゆかり和え,春雨スープ	牛乳,カナッペ	
7	日				
8	月	お茶,プルーン	夏野菜カレー,海藻サラダ,パイナップル	お茶,冷やししるこ	
9	火	お茶,バナナ	ご飯,若鶏の照り焼き,キャベツときゅうりのおかか和え,豆腐の味噌汁	牛乳,米粉の桃蒸しケーキ	
10	水	お茶,ヨーグルト	散らしうどん,南瓜のチーズ焼き,スイカ	牛乳,カラフルおやき	
11	木	お茶,チーズ	麦ご飯,おくら納豆,肉じゃが,かきたま汁,メロン	お茶,とうもろこし	
12	金	お茶,かえりにぼし	ご飯,魚のピカタ,ひじきの炒め煮,麩とえのきのすまし汁	牛乳,おからドーナツ	
13	土	お茶,オレンジ	ご飯,トンちゃん焼き,きゅうりのおかか和え,キャベツの味噌汁	牛乳,たまごボーロ	
14	日				
15	月				海の日
16	火	お茶,プルーン	ツナスパゲティ,キャベツとパインのサラダ,トマトスープ	牛乳,セサミトースト	
17	水	アシドミルク	バターロール,フィッシュボール,スティック胡瓜,スティック人参,つぶつぶコーンスープ,パイナップル	お茶,冷やしきつねうどん	
18	木	お茶,かえりにぼし	ご飯,厚焼き卵,五目大豆,なすの味噌汁	牛乳,南瓜ケーキ	
19	金	お茶,チーズ	ご飯,鶏肉のはちみつ焼き,野菜の胡麻和え,麩の味噌汁	お茶,フルーツパフェ(3歳未満児:フルーツヨーグルト)	
20	土	お茶,バナナ	中華飯,小松菜のナムル,中華スープ	牛乳,シュガーパイ	
21	日				
22	月	お茶,かえりにぼし	ご飯,豚肉のバーベキューソース焼き,胡瓜とトマトの酢の物,じゃが芋の味噌汁	牛乳,フレンチトースト	
23	火	お茶,バナナ	ご飯,麻婆茄子,コーンと卵のスープ,スイカ	牛乳,スイートかぼちゃ	
24	水	お茶,プレーンヨーグルト	ぼく飯,涼絆三絲,豆腐とわかめのすまし汁	牛乳,わらび餅	
25	木	お茶,チーズ	ご飯,南瓜のそぼろ煮,キャベツの味噌汁,パイナップル	アシドミルク,お豆腐マフィン	
26	金	お茶,クラッカー	バターロール,あじのカレームニエル,さやいんげん,スティック人参,パリ風スープ,スイカ	牛乳,チャーハン	
27	土	お茶,プルーン	三色丼,もやしの胡麻酢和え,玉葱の味噌汁	牛乳,黒糖蒸しパン	
28	日				
29	月	お茶,オレンジ	ご飯,一口カツ,トマト,コールスロー,生揚げの味噌汁	牛乳,オープンポテト	
30	火	お茶,かえりにぼし	冷やし中華,南瓜のムニエル	牛乳,チェルシートースト	
31	水	お茶,プルーン	バターライス,トマトサラダ,野菜スープ,すいか	牛乳,マーラーカオ	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	445	20.3	15.6	266	2.6	197	0.28	0.34	25	1.7	686	5.1		
	園目標	450	19.0	12.0	212	2.3	215	0.32	0.36	23	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	510	22.0	17.9	224	2.6	230	0.34	0.37	28	1.9	783	6.0		
	園目標	571	23.6	16.0	258	2.4	215	0.31	0.36	22	1.6	630	3.6		