

令和6年7月 食事予定献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)	
1	月	ゴーヤチャンプル	ツナ(10)豆腐(20) 卵(8)みそ(3)	たまねぎ(28)にがうり(12) にんじん(8)しめじ(8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	お好み焼き お好み焼き粉(20)中華麺(10) キャベツ(12) 油 お好み焼きソース 麦茶	かしわ ごはん みそ汁	
		すまし汁	かまぼこ(8)	もやし(20) みつば(2)	焼きふ(0.5)	鰹・昆布だし 醤油				
17	水	ごはん			五分つき米		麦茶		みそ汁	
2	火	チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(16)	たまねぎ(20)パセリ(0.4)	小麦粉 油 マヨネーズ	こしょう 醤油 酢	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ	
		ゆでとうもろこし		とうもろこし(30)						塩
		コンソメスープ		キャベツ(25)にんじん(8) しめじ(8)ほうれんそう(3)						コンソメ 醤油
18	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ	
3	水	なつやすみの煮物	厚揚げ(20) ちくわ(15)	とうがん(34)かぼちゃ(20) いんげん(2)干しいたけ(0.8)	砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	せんべい	米粉のセサミクッキー 米粉ミックス(20)卵(8)ごま(1) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5)	おにぎり	
		なすのみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(7) なす(10)にら(2)						いりこだし
19	金	たきこみごはん	鶏もも肉(18)	にんじん(4)しめじ(4)	五分つき米	醤油 みりん	麦茶	麦茶	スープ	
4	木	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(2)		醤油 みりん 酒	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ	うどん	
		しそナムル		もやし(22)にんじん(8)きゅうり(10)しそ(0.8)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酢				
		豆腐のすまし汁	豆腐(22)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)						鰹・昆布だし 醤油
23	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア		
5	金	七タメニュー	<セタそうめん> そうめん(35) おくら(8)にんじん(5) めんつゆ	<きびなごのてんぷら> きびなご(30) てんぷら粉 油 塩 酒 <コーンサラダ> コーン(5)キャベツ(30)ハム(8)にんじん(4) マヨネーズ こしょう	<あおさ汁> あおりの(8)もやし(18) えのき(8)こねぎ(2) 鰹・昆布だし 醤油		クラッカー	キラキラ☆オレンジゼリー オレンジジュース(40) イナアガー(2) 砂糖	ピラフ	
							麦茶	麦茶	スープ	
6	土	とうがんの中華あんかけ	えび(20)	とうがん(34)チンゲンサイ(22) にんじん(8)しめじ(8)	砂糖 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	おにぎり せんべい	7/6 グリーンコープのおやつ ミルク	チャーハン	
		中華スープ	卵(10)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) とうみょう(2)						中華だし 醤油
22	月	ごはん			五分つき米		麦茶	ほうれんそう(3)砂糖(3)	みそ汁	
8	月	豆腐ハンバーグ	豆腐(15)合びき肉(38)卵(4)	たまねぎ(10)干しひじき(0.3)	パン粉	ケチャップ こしょう	えびしお	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) バイン缶(8)すいか(12) 砂糖	チャーハン	
		きのこソテー		しめじ(8)えのき(12)エリンギ(8)にんじん(10)	マーガリン	こしょう 醤油				
		かぼちゃのポタージュ	牛乳(50)	かぼちゃ(30)たまねぎ(25) パセリ(0.5)						コンソメ 醤油
24	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁	
9	火	魚のピカタ	白身魚(40)卵(10)		小麦粉	酒 こしょう	ごま スティック	7/9 グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり	
		やさしいサラダ		キャベツ(32)ピーマン(6)にんじん(8)						ドレッシング
		油揚げのみそ汁	油揚げ(6) みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2)						いりこだし
29	月	ごはん			五分つき米		麦茶	7/29 ふりかけパン 麦茶	みそ汁	
10	水	チンジャオロース	牛肉(18)	もやし(28)にんじん(12)たけのこ(12) ピーマン(8)	油 砂糖 片栗粉	オイスターソース 醤油	さくっと とうもろこし	かぼちゃぎょうざ かぼちゃ(18) ぎょうざの皮(30) 砂糖(3) 油	ピラフ	
		トロトロスープ		おくら(12)なめこ(13) たまねぎ(23)わかめ(7)						中華だし 醤油
26	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ	
11	木	そぼろ丼	鶏ひき肉(28) 卵(13)	ほうれんそう(17)	砂糖 油 五分つき米	醤油 みりん	ビスケット	グリーンコープのおやつ	チャーハン	
		やさしいサラダ	カニカマ(8)	キャベツ(34)にんじん(8) きゅうり(13)						ドレッシング
30	火	じゃがいものすまし汁		たまねぎ(23)えのき(8)とうみょう(2)	じゃがいも(23)	鰹・昆布だし 醤油	麦茶	ミルク	豚汁	
12	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米 きび	<納豆和え> 納豆(30)おくら(18)にんじん(13) ツナ(10) 醤油 鰹節	<すり身団子のみそ汁> すり身(18)たまねぎ(23) えのき(8)ほうれんそう(3) みそ(9) いりこだし		おにぎり せんべい	ふりかけパン 食パン(40) 青のり粉 ごま(0.5) 粉チーズ(1) マヨネーズ 牛乳	おにぎり	
							麦茶	牛乳	みそ汁	
13	土	煮込みうどん	鶏もも肉(30)	にんじん(10)しめじ(10)にら(2) たまねぎ(23)	うどん麺(40) 油	鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ	/	
		切干大根のマヨネーズ和え	ツナ(8)	切干大根(3.5)コーン(3) こまつな(20)						マヨネーズ 醤油 こしょう
27	土	果物		キウイ(30)			麦茶	ミルクココア		
16	火	あじフライ	あじ(40)卵(3)		パン粉 小麦粉 油	こしょう 酒 ケチャップ	クラッカー	7/16 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん	
		春雨サラダ	ハム(5)	もやし(22)きゅうり(10)	春雨(3)	ごまドレッシング				
		なつやすみのみそ汁	みそ(9)	なす(12)おくら(12) とうがん(25)えのき(8)						いりこだし
31	水	ごはん			五分つき米		麦茶	7/31 ポパイパンケーキ 麦茶	みそ汁	
20	土	パンの日	<ポテサンド> 食パン(40) じゃがいも(30)きゅうり(6) ハム(5) マヨネーズ こしょう マーガリン	<コンソメスープ> ウインナー(10)キャベツ(20) にんじん(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> すいか(40)	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ	/	
							麦茶	ミルクココア		
25	木	愛情弁当の日	愛情弁当・水筒の準備をお願いします。				ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	おにぎり みそ汁	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

♪7月の旬の食材♪

野菜: えだまめ、おくら、きゅうり、とうがん、トマト、なす、にがうり、すいか、ピーマン、モロヘイヤ、かぼちゃ、しそ
 果物: さくらんぼ、ぶどう(品種: デラウェア)、もも
 魚介: あじ、うなぎ、あゆ、いわし、かんばち、きす、きびなご、くるまえび



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用