


7月 献立表 幼児食



2024年 7月

くすの子保育園

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月		枝豆しらすごはん ゴーヤチャンプルー すまし汁 (もずく)	お好み焼き (豚) 麦茶	しらす干し、木綿豆腐、卵、ツナ、豚ひき肉、 削り節	えだまめ、たまねぎ、にんじん、りよくとうもや し、ゴーヤ、もずく、オクラ、ほんしめじ、キャベ ツ、こねぎ	半つき米、麦みそ、砂糖、お好み焼き粉、な たね油、マヨネーズ	料理酒、食塩、うすくちしょうゆ、こい ちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布 だし、麦茶、お好み焼きソース
2火		ごはん 白身魚のピカタ 人参ドレッシングのサラダ みそ汁 (厚揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	めかじき、粉チーズ、卵、ロースハム、厚揚 げ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、 えのきたけ、なす、こねぎ	半つき米、薄力粉、マーガリン、なたね油、麦 みそ、チーズクラッカー、ミルクココア	食塩、こしょう、トマトケチャップ、すし 酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦 茶
3水		ごはん 魚介のトマト炒め 中華スープ	かぼちゃのケーキ 麦茶	えび、ごういか、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、ホールトマト 缶、にんにく、りよくとうもやし、チンゲンサイ、た けのこ、かぼちゃ	半つき米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま 油、ホットケーキミックス、マーガリン	トマトケチャップ、料理酒、うすくち しょうゆ、中華だし、麦茶
4木	あいがも 放鳥	親子丼 キャベツのゆかり和え あかだし (豆腐)	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、スキムミ ルク	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそ う、キャベツ、切干しだいこん、きゅうり、なめ こ、わかめ	半つき米、なたね油、砂糖、麦みそ	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、 ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶、 クラッカー
5金	七夕会	七夕そうめん きすの天ぷら ふかし芋 (じゃが芋) くだもの 	きらきらゼリー 牛乳 (おやつ)	卵、きす、牛乳	オクラ、にんじん、干しいたけ、メロン、ぶどう ジュース、アガー、黄桃缶、みかん缶	そうめん、なたね油、天ぷら粉、じゃがいも、マ ヨネーズ、砂糖	かつおだし、めんつゆ、食塩、料理 酒、麦茶、水
6土		ごはん 麻婆なす トマトと卵のスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	厚揚げ、豚ひき肉、卵、ロースハム、スキムミ ルク	なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、に ら、にんにく、しょうが、トマト	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、ミル クココア	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、 うすくちしょうゆ、麦茶、ペビー ドーナツ
8月		ごはん 鶏のからあげ 小松菜と油揚げのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ・へちま)	プリン 麦茶	鶏もも肉、油揚げ、削り節、牛乳	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、かぼ ちゃ、へちま、こねぎ	半つき米、かたくり粉、なたね油、上白糖、麦 みそ、プリンミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、 みりん風調味料、うすくちしょうゆ、 煮干しだし、麦茶、水
9火		しそゆかりごはん 魚のみそ漬け焼き きゅうりとチーズの和え物 すまし汁 (厚揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	しらす干し、すずき、プロセスチーズ、厚揚げ、 スキムミルク	しそ、きゅうり、にんじん、りよくとうもやし、まい たけ、こまつな	半つき米、いりごま、麦みそ、砂糖、なたね 油、ミルクココア	ゆかり、料理酒、本みりん、うすくち しょうゆ、すし酢、かつお・昆布だし、 麦茶、揚げせんべい
10水	あいがも 放鳥 (雨天時)	ごはん チンジャオロース ワナンタスープ	ごまクッキー 麦茶	豚もも肉、卵	青ピーマン、たけのこ、干しいたけ、たまね ぎ、にんじん、りよくとうもやし、オクラ、スイート コーン	半つき米、かたくり粉、なたね油、砂糖、ぎよ うどの皮、ごま油、薄力粉、マーガリン、いりご ま	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、 オイスターソース、中華だし、うすくち しょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー
11木		冷やし豆乳担々麺 トマトとじゃこのサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、しらす干し、スキ ムミルク	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干しいたけ、りよくとうもやし、トマト、ブ ロッコリー、きゅうり、すいか	中華めん、なたね油、砂糖、ねりごま、すりご ま	こいくちしょうゆ、料理酒、テンメン ジャン、鶏がらだし、めんつゆ、水、 穀物酢、うすくちしょうゆ、麦茶、ペ ビードーナツ
12金		えびピラフ 白身魚のコーンフレーク焼き ひじきサラダ コンソメスープ	フルーツロールパン 麦茶	えび、しら、ホイップクリーム	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、にんにく、 しょうが、干しひじき、りよくとうもやし、きゅう り、赤ピーマン、キャベツ、まいたけ、みかん 缶、パイナップル缶	半つき米、マーガリン、マヨネーズ、コーンフ レーク、じゃがいも、ロールパン、砂糖	コンソメ、食塩、うすくちしょうゆ、料 理酒、和風ドレッシング、麦茶
13土		夏野菜キーマカレー 春雨サラダ ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルク	豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、ホー ルトマト缶、にんにく、りよくとうもやし、にんじ ん、きゅうり	半つき米、なたね油、緑豆はるさめ	カレールウ、和風ドレッシング、麦茶
16火		枝豆しらすごはん ゴーヤチャンプルー こふきいも すまし汁 (もずく)	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、木綿豆腐、卵、ツナ、スキムミル ク	えだまめ、たまねぎ、にんじん、りよくとうもや し、ゴーヤ、あおのり、もずく、オクラ、ほんしめ じ	半つき米、なたね油、麦みそ、砂糖、じゃがい も	料理酒、食塩、うすくちしょうゆ、こい ちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布 だし、麦茶、クラッカー
17水	粗食の日	麦ごはん きんぴら 呉汁	ふくれがし <郷土料理> 牛乳 (おやつ)	焼き竹輪、油揚げ、大豆、卵、牛乳	ごぼう、切干しだいこん、にんじん、さやいんげ ん、へちま、こねぎ	半つき米、押麦、しらす、ごま、ごま油、三 温糖、麦みそ、薄力粉、黒砂糖	みりん風調味料、うすくちしょうゆ、 煮干しだし、麦茶、ベーキングパウ ダー
18木		ごはん 白身魚のピカタ 人参ドレッシングのサラダ みそ汁 (厚揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	めかじき、粉チーズ、卵、ロースハム、厚揚 げ、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、スイートコーン、にんじん、 えのきたけ、なす、こねぎ	半つき米、薄力粉、マーガリン、なたね油、麦 みそ、チーズクラッカー、ミルクココア	食塩、こしょう、トマトケチャップ、すし 酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦 茶
19金	パンの日	ピザトースト さつまいものバターソーテー コンソメスープ くだもの 牛乳	とうもろしおにぎり 麦茶	ベーコン、ピザ用チーズ、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ズッキーニ、とうがん、オ クラ、ゴールデンキウイ、スイートコーン	食パン、さつまいも、砂糖、有塩バター、半つ き米	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コン ソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、料理酒
20土	グループ 懇談会	親子丼 キャベツのゆかり和え あかだし (豆腐)	かぼちゃのケーキ 麦茶	鶏もも肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそ う、キャベツ、切干しだいこん、きゅうり、なめ こ、わかめ、かぼちゃ	半つき米、なたね油、砂糖、麦みそ、ホット ケーキミックス、マーガリン	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、 ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶
22月		えびピラフ 白身魚のコーンフレーク焼き ひじきサラダ コンソメスープ	フルーツロールパン 麦茶	えび、しら、ホイップクリーム	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、にんにく、 しょうが、干しひじき、りよくとうもやし、きゅう り、赤ピーマン、キャベツ、まいたけ、みかん 缶、パイナップル缶	半つき米、マーガリン、マヨネーズ、コーンフ レーク、じゃがいも、ロールパン、砂糖	コンソメ、食塩、うすくちしょうゆ、料 理酒、和風ドレッシング、麦茶
23火	うみで あそび！会	ごはん 鶏のからあげ 小松菜と油揚げのおかか和え みそ汁 (かぼちゃ)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、油揚げ、削り節、スキムミルク	しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、にら	半つき米、かたくり粉、なたね油、上白糖、麦 みそ、ミルクココア	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、 みりん風調味料、うすくちしょうゆ、 煮干しだし、麦茶、クラッカー
24水		冷やし豆乳担々麺 トマトとじゃこのサラダ くだもの	とうもろしおにぎり 麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、しらす干し	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、干しいたけ、りよくとうもやし、トマト、ブ ロッコリー、きゅうり、すいか、スイートコーン	中華めん、なたね油、砂糖、ねりごま、すりご ま、半つき米	こいくちしょうゆ、料理酒、テンメン ジャン、鶏がらだし、めんつゆ、水、 穀物酢、うすくちしょうゆ、麦茶
25木		しそゆかりごはん 魚のみそ漬け焼き きゅうりとチーズの和え物 すまし汁 (厚揚げ)	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、すずき、プロセスチーズ、厚揚げ、 スキムミルク	しそ、きゅうり、にんじん、りよくとうもやし、まい たけ、こまつな	半つき米、いりごま、麦みそ、砂糖、なたね油	ゆかり、料理酒、本みりん、うすくち しょうゆ、すし酢、かつお・昆布だし、 麦茶、ペビードーナツ
26金		夏野菜キーマカレー 春雨サラダ ヨーグルト	ごまクッキー 麦茶	豚ひき肉、ベーコン、ヨーグルト、卵	たまねぎ、なす、ズッキーニ、青ピーマン、ホー ルトマト缶、にんにく、りよくとうもやし、にんじ ん、きゅうり	半つき米、なたね油、緑豆はるさめ、薄力 粉、砂糖、マーガリン、いりごま	カレールウ、和風ドレッシング、麦 茶、ベーキングパウダー
27土		ごはん 魚介のトマト炒め 中華スープ (ハム)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	えび、ごういか、ロースハム、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、ホールマト 缶、にんにく、りよくとうもやし、チンゲンサイ、た けのこ	半つき米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ごま 油、ミルクココア	トマトケチャップ、料理酒、うすくち しょうゆ、中華だし、麦茶、揚げせん べい
29月		ごはん チンジャオロース ワナンタスープ	ふくれがし <郷土料理> 牛乳 (おやつ)	豚もも肉、卵、牛乳	青ピーマン、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、 にんじん、りよくとうもやし、オクラ、スイートコーン	半つき米、かたくり粉、なたね油、砂糖、ぎよ うどの皮、ごま油、薄力粉、黒砂糖	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、 オイスターソース、中華だし、うすくちし ょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー
30火		麦ごはん きすの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 (そうめん)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	きす、かにかま、油揚げ、スキムミルク	きゅうり、にんじん、りよくとうもやし、わかめ、オク ラ、干しいたけ	半つき米、押麦、天ぷら粉、なたね油、いりご ま、砂糖、そうめん、ミルクココア	食塩、料理酒、めんつゆ、うすくちし ょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶、 ソフトビスケット
31水		ごはん 麻婆なす トマトと卵のスープ	プリン 麦茶	厚揚げ、豚ひき肉、卵、ベーコン、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、に んにく、しょうが、トマト	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、う すくちしょうゆ、麦茶、プリンミックス、水

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、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。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等ございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★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、掲示にてお知らせ致します。

7月の旬の食材

- <野菜> えだまめ、オクラ、きゅうり、へちま、トマト、なす、ゴーヤ、ピーマン、かぼちゃ、しそ
- <魚介> あじ、あゆ、いわし、かんぱち、きす、きびなご、くるまえび
- <果物> さくらんぼ、すいか、メロン

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなごあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともちこし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー