

## 7月の献立表

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 月	煮干し	ご飯 すまし汁(えのき・キャベツ) 魚の照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、き び砂糖、なたね油	さわら、たらこ、油揚 げ、調製豆乳、バター	すいか、キャベツ、たま ねぎ、しらたき、えのき たけ、にんじん、こんぶ (だし用)、いんげん、 ひじき、焼きのり	お茶 たらこうどん こんぶ
02 火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(麸・わかめ・万能葱) 豚肉とじやが芋の炒め物 人参ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 はるさめ(緑豆)、焼 ふ、ごま、ごま油、なた ね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、挽きわり納豆、米 みそ(淡色辛みそ)	すいか、だいこん、も やし、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、オクラ、 万能ねぎ、わかめ (乾)、にんにく	お茶 カラフル納豆弁 大根スティック
03 水	かぼちゃ の煮物	ご飯 みそ汁(だいこん・なめこ) いわしの梅だれ焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なた ね油、片栗粉、きび砂 糖	牛乳、いわし、鶏もも 肉、おから、卵、米み そ(淡色辛みそ)、バ ター、スキムミルク	すいか、ほうれんそう、 だいこん、きゅうり、し めじ、なめこ、にんじ ん、うめ干し	牛乳 おかからドーナツ(卵) 胡瓜スティック
04 木	粉ふき芋	スペグティーミートソース スープ(大根・ベーコン) ハワイアンサラダ フルーツ	スペグティー、胚芽 米、小麦粉、なたね 油、きび砂糖、オリ ーブ油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン (卵なし乳含む)、あさ り、粉チーズ	すいか、ホールトマト缶詰、と うもうろこし、たまねぎ、キャベ ツ、だいこん、にんじん、パイ ン缶、きゅうり、れんこん、しょ うが、にんにく、焼きのり	お茶 深川めし ゆでとうもろこし
05 金 七夕 メニュー	人参 スティック	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、干しそう めん、きび砂糖、ごま、 なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、チーズ、しら す干し	メロン、りんご天然果汁、オレンジ天然 果汁、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、だいこん、パイナップル、オ クラ、ほうれんそう、さやえんどう、じょう が、にんにく、干しいたけ	牛乳 キラキラゼリー ほうれん草のパン
06 土	煮干し	カレー風味の豚丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、マヨドレ(卵・乳 なし)、片栗粉、なたね 油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・脂 身付)、とろけるチー ズ、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、大 豆もやし、ブロッコ リー、にんじん、しめ じ、グリンピース、にん にく	牛乳 チーズトースト ゆでブロッコリー
08 月	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋・大根) 鶏肉のパン粉焼き がんもと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、さつ まいも、パン粉、きび砂 糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、がんも どき、ヨーグルト(無 糖)、ハム(卵なし・乳含 む)、米みそ(淡色辛 みそ)	すいか、にんじん、だ いこん、コーン缶、ね ぎ、さやえんどう、こん ぶ(だし用)	牛乳 ハムとコーンのパン こんぶ
09 火	ごぼう スティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福音漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレ イク、小麦粉、なたね 油、きび砂糖、はちみ つ	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (ロース・脂身付)、豆 乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日 本かぼちゃ、レタス、にんじ ん、みかん缶、きゅうり、福神 漬、なす、赤ピーマン、ピ ーマン、にんにく、じょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 人参スティック
10 水	かぼちゃ の煮物	コッペパン 押し麦のスープ 魚のチーズ焼き スペグティサフダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、 胚芽米、押麦、なたね油、 マヨドレ(卵・乳なし)、きび 砂糖、ごま、スペグティー	かじき、鶏ひき肉、とろ けるチーズ、ツナ油漬 缶	すいか、キャベツ、ブ ロッコリー、きゅうり、に んじん、えのきだけ、パ セリ、グリンピース(冷 凍)、じょうが	お茶 鶏そぼろごはん ブロッコリーのごまあえ
11 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、 干しひやむぎ、ごま 油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、いわし (煮干し)	メロン、キャベツ、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 にら、レモン果汁、に んにく、じょうが、わか め(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
12 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・チングン葉) 魚の煮付け いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、な たね油	あかうお、鶏もも肉(皮 付き)、チーズ、ベーコ ン(卵なし乳含む)、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネープル、かぼ ちゃ、たまねぎ、にんじん、チ ングンサイ、ごぼう、れんこ ん、ねぎ、たけのこ(水煮 缶)、グリンピース、じょうが、 干しいたけ	お茶 ケチャップライス チーズ
13 土	チーズ	ちゃんぽんうどん(なると) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ご ま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付), なると	かぼちゃ、なつみか ん、きゅうり、キャベツ、 緑豆もやし、たまねぎ、 にんじん、にら、塩こん ぶ、焼きのり	お茶 塩昆布のおにぎり 中華きゅうり
16 火	煮干し	ご飯 みそ汁(麸・わかめ・万能葱) 豚肉とじやが芋の炒め物 人参ナムル フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 はるさめ(緑豆)、焼 ふ、ごま、ごま油、なた ね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、挽きわり納豆、米 みそ(淡色辛みそ)	すいか、だいこん、も やし、にんじん、たまね ぎ、コーン缶、オクラ、 万能ねぎ、わかめ (乾)、にんにく	お茶 カラフル納豆弁 大根スティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー593kcal、たんぱく質24g、脂質19.3g)  
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

7日(金)は七夕メニューです。

14日(金)はお誕生会メニューです。



## 献立表



2024年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
17 水	かぼちゃ の煮物	ご飯 みそ汁(だいこん・なめこ) いわしの梅だれ焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、いわし、鶏もも肉、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク	すいか、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、しめじ、なめこ、にんじん、うめ干し	牛乳 おからドーナツ(卵) 胡瓜ステイック
18 木	人参 ステイック	スペグティーミートソース スープ(大根・ベーコン) ハワイアンサラダ フルーツ	スペグティー、胚芽米、小麦粉、なたね油、きび砂糖、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン(卵なし乳含む)、あさり、粉チーズ	すいか、ホールトマト缶詰、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、パイナップル、きゅうり、れんこん、しょうが、にんにく、焼きのり	お茶 深川めし ゆでとうもろこし
19 金 誕生会	粉ふき芋	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ミハ・花ふ) 松風焼き きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、ごま、なたね油、花ふ	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、うなぎ蒲焼、バター、卵、チーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳	すいか、りんご、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、糸みつば、カットわかめ、干しぶどう	牛乳・りんご (幼児) ミルクティー・ケーキ (乳児) スコーン
20 土	煮干し	カレー風味の豚丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、マヨドレ(卵・乳なし)、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、大豆もやし、ブロッコリー、にんじん、しめじ、グリンピース、にんにく	牛乳 チーズトースト ゆでブロッコリー
22 月	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋・大根) 鶏肉のパン粉焼き がんもと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、さつまいも、パン粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、がんもどき、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、さやえんどう、こんぶ(だし用)	牛乳 ハムとコーンのパン こんぶ
23 火	ごぼう ステイック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日本かぼちゃ、レタス、にんじん、みかん缶、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル 人参ステイック
24 水	かぼちゃ の煮物	コッペパン 押し麦のスープ 魚のチーズ焼き スペグティサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、押麦、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、ごま、スペグティー	かじき、鶏ひき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶	すいか、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきだけ、パセリ、グリンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ブロッコリーのごまあえ
25 木	きゅうり ステイック	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、干しひやむぎ、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	メロン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、レモン果汁、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ 煮干し
26 金	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 魚の煮付け いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、なたね油	あからお、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チングンサイ、ごぼう、れんこん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、グリンピース、しょうが、干しいたけ	お茶 ケチャップライス チーズ
27 土	チーズ	ちゃんぽんうどん(なると) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、なると	かぼちゃ、なつみかん、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、塩こんぶ、焼きのり	お茶 塩昆布のおにぎり 中華きゅうり
29 月	煮干し	ご飯 すまし汁(えのき・キャベツ) 魚の照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、きび砂糖、なたね油	さわら、たらこ、油揚げ、調製豆乳、バター	すいか、キャベツ、たまねぎ、しらたき、えのきだけ、にんじん、こんぶ(だし用)、いんげん、ひじき、焼きのり	お茶 たらこうどん こんぶ
30 火	人参 ステイック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 豚肉のごまみそだれ キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、なたね油、ごま油、すりごま	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆みそ、油揚げ	なつみかん、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、ごぼう、マーマレード・低糖度、ねぎ、たまねぎ、しょうが	牛乳 オレンジ蒸しパン ごぼうステイック
31 水	大根 ステイック	焼き鶏丼 けんちん汁 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、なたね油、ごま油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ、いわし(煮干し)	すいか、ねぎ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ピーマン、干しいたけ、焼きのり	お茶 カレーチャーハン 煮干し

今月の果物は、あまなつ、メロン、すいか、りんご等になります。

