



# 7月の献立表

2024年07月

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(麩・わかめ・万能葱) 豚肉とじゃが芋の炒め物 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 カラフル納豆丼 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、ほうれん草、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) 胡瓜スティック
04木	粉ふき芋	スパゲティ・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	スパゲティ、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、ホールのトマト缶詰、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、オクラ、ほうれん草、さやえんどう、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、ほうれん草、さやえんどう、しょうが、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、グリーンピース、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(さつまいも・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 スパゲティサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、押し麦、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、ごま、スパゲティ	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、えのきたけ、パセリ、グリーンピース(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
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 さつまいものレモン煮 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
12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、ネーブル、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、れんこん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、グリーンピース、しょうが、干しいたけ	お茶 ケチャップライス チーズ
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(麩・わかめ・万能葱) 豚肉とじゃが芋の炒め物 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 カラフル納豆丼 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。



