

2024年 7月





# 7月 献立表 幼児食



小緑こども園

日付	献立名		食材名		
	昼食	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
1月	焼きそば きゅうりとえのきの中華和え ゆし豆腐(みそ) 保育乳 バナナ	◎鮭おにぎり	豚もも肉、ゆし豆腐、さけ、保育乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、バナナ、ほうれんそう	蒸し中華めん、炒め油、いりごま、三温糖、うるち米
2火	もちきびごはん 鶏のねぎみそ焼き 五目煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき) 保育乳 オレンジ	◎キャロット蒸しパン	鶏もも肉、焼き竹輪、大豆水煮缶、プロセスチーズ、牛乳、保育乳	長ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	はいが精米、きび、炒め油、ホットケーキミックス、とうもろこし油
3水	麦ごはん 魚フライ もやしときゅうりのサラダ みそ汁(小松菜・えのき) 保育乳 黄桃缶	◎焼きいも	魚、卵、保育乳	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、黄桃缶	はいが精米、もち米、押麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、上白糖、さつまいも
4木	もちきびごはん マーボー冬瓜 ささみのゴマ和え アーサ汁 保育乳 バナナ	◎和風パンケーキ	豚ひき肉、鶏ささみ、絹ごし豆腐、しらす干し、ゆで小豆缶、卵、牛乳、保育乳	にんじん、万能ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、あおさ、しょうが、バナナ	はいが精米、きび、炒め油、かたくり粉、いりごま、三温糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター
5金	冷やし中華 星型ハンバーグ ポテトサラダ 保育乳 七夕ゼリー	◎スイカ ◎星のせんべい	鶏ささみ、卵、星型ハンバーグ、保育乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、すいか	中華めん、調合油、ごま油、じゃがいも、三温糖、七夕デザート
6土	豚丼 きゅうりごま和え みそ汁 パイン缶	◎ビスコ	豚もも肉	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ、パイナップル缶	うるち米、三温糖、ごま
8月	ひじきごはん 厚揚げとピーマンの土佐煮 レバー汁 保育乳 パイン	◎アメリカンドッグ	油揚げ、厚揚げ、かつお節、ウインナーソーセージ、卵、牛乳、豚レバー、豚肉、保育乳	干しひじき、にんじん、青ピーマン、人参、小松菜、パイナップル	うるち米、いりごま、炒め油、上白糖、ホットケーキミックス、揚げ油
9火	麦ごはん 魚の南蛮漬 小松菜ともやしの中華和え オニオンスープ 保育乳 みかん缶詰	◎ピラヤーチー	しいら、ベーコン、ツナ缶、卵、保育乳	しょうが、長ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、みかん缶、にら	はいが精米、もち米、押麦、かたくり粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま油、上白糖
10水	汁そば チンゲン菜のナムル 保育乳 バナナ	◎ツナごぼうおにぎり	蒸しかまぼこ、豚かたろース、ツナ缶、保育乳	万能ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ、ごぼう、にんじん、味付けのり	沖縄そば、三温糖、ごま油、ごま、うるち米
11木	もちきびごはん さばの味噌煮 もやしのごま和え たけのこスープ 保育乳 オレンジ	◎バナナカップケーキ	さば、ツナ缶、豚ばら肉、卵、牛乳、保育乳	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、こまつな、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、ネーブルオレンジ、バナナ	はいが精米、きび、上白糖、調合油、いりごま、三温糖、薄力粉、食塩不使用バター
12金	☆弁当会☆ 	◎豆腐ブレッド	絹ごし豆腐	いちごジャム	薄力粉、小麦粉
13土	そばろ丼 スティックきゅうり 中華スープ(もやし・わかめ) オレンジ	◎亀の甲せんべい	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、りょくとうもやし、カットわかめ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、炒め油、ごま油

日付	献立名		食材名		
	昼食	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
16 火	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 保育乳  ♡誕生日会♡	◎ゴマ菓子 	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、保育乳	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤パプリカ、白桃缶、みかん缶、レーズン	うるち米、じゃがいも、炒め油、コーンフレーク、食塩不使用バター、ごま
17 水	もちぎびごはん 豆腐の落とし揚げ 小松菜のり和え みそ汁(冬瓜・えのき) 保育乳 オレンジ	◎きなこサンドパン	木綿豆腐、ツナ缶、卵、しらす干し、きな粉、豆乳、保育乳	たまねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、とうがん、えのきたけ、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	はいが精米、きび、パン粉、かたくり粉、揚げ油、ごま油、三温糖、食パン
18 木	麦ごはん 魚のステーキソースかけ きんぴらごぼう たまごスープ 保育乳 バナナ	◎さつま芋のケーキ	魚、豚かたロース、卵、豆乳、保育乳	にんじん、さやいんげん、カットわかめ、バナナ	はいが精米、もち米、押麦、小麦粉、調合油、三温糖、しらたき、ごま油、ごま、かたくり粉、さつまいも、食塩不使用バター、ホットケーキミックス、いりごま
19 金	スタミナ丼 もずく酢 さつま汁 保育乳 スイカ	◎揚げパン	豚かたロース、しらす干し、豚もも肉、きな粉、保育乳	なす、長ねぎ、にんじん、にら、おきなわもずく、きゅうり、レモン、だいこん、すいか	うるち米、もち米、押麦、揚げ油、三温糖、ごま油、かたくり粉、さつまいも、ロールパン
20 土	マーボー豆腐丼 きゅうりの中華和え 中華風コーンスープ(卵なし) 黄桃缶	◎はちャ棒	絹ごし豆腐、豚ももミンチ	長ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、黄桃缶	はいが精米、ごま油、三温糖、かたくり粉、いりごま
22 月	和風スパゲティー ささみのゴマ和え たまごスープ(玉ねぎ・ほうれん草) 保育乳 バナナ	◎わかめおにぎり	鶏ひき肉、かつお節、鶏ささみ、卵、保育乳	ぶなしめじ、にんじん、刻みのり、りょくとうもやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、バナナ、カットわかめ	スパゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、いりごま、三温糖、かたくり粉、うるち米
23 火	もちぎびごはん キャベツ豆腐バーグ もやしと人参の炒め煮 すまし汁(冬瓜・わかめ) 保育乳 オレンジ	◎ヨーグルトブレッド	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、プレーンヨーグルト、保育乳	キャベツ、りょくとうもやし、にら、にんじん、ネーブルオレンジ、レーズン	はいが精米、きび、小麦粉、とうもろこし油、上白糖、炒め油、薄力粉
24 水	もずく丼 ブロッコリーごま和え 魚のみそ汁 保育乳 パイ	◎いも天ぷら	豚ひき肉、しいら、保育乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、もずく、しょうが、ブロッコリー、万能ねぎ、パイナップル	はいが精米、もち米、押麦、三温糖、炒め油、ごま、さつまいも、小麦粉、かたくり粉、揚げ油
25 木	麦ごはん 肉じゃが みそ納豆 中華風春雨スープ 保育乳 オレンジ	◎ぎょうざピザ	豚かたロース、糸引き納豆、なまり節、ロースハム、ツナ缶、ピザ用チーズ、保育乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、長ねぎ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、青ピーマン、コーン缶	はいが精米、もち米、押麦、しらたき、じゃがいも、三温糖、炒め油、ごま、はるさめ、ごま油、ぎょうざの皮
26 金	もちぎびごはん さばの竜田焼き ブロッコリーとちくわの白和え みそ汁 保育乳 黄桃缶	◎じゃこトースト	さば、焼き竹輪、木綿豆腐、しらす干し、保育乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、黄桃缶、あおのり	はいが精米、きび、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、食パン
27 土	豚の野菜炒め丼 きゅうり和え すまし汁(豆腐・ワカメ) バナナ	◎ちんすこう 	豚かたロース、ツナ缶、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、バナナ	はいが精米、三温糖
29 月	中華風おこわ ごぼうサラダ 呉汁 保育乳 バナナ	◎ヨーグルト入りスコーン	豚かたロース、ツナ缶、大豆水煮缶、プレーンヨーグルト、保育乳	にんじん、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース、干しひじき、コーン缶、きゅうり、かぼちゃ、万能ねぎ、バナナ	はいが精米、もち米、三温糖、ごま油、小麦粉、グラニュー糖、食塩不使用バター
30 火	ドライカレー ブロッコリーときゅうりのごまサラダ ワカメスープ 保育乳 オレンジ	◎マシュマロサンド	牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、保育乳	青ピーマン、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、トマトジュース、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、ネーブルオレンジ	はいが精米、炒め油、いりごま、調合油、上白糖、かたくり粉
31 水	もちぎびごはん 豆腐と青菜のチャンプルー ちくわの磯部揚げ じゃが芋みそ汁 保育乳 スイカ	◎もずく餅	木綿豆腐、豚もも肉、卵、焼き竹輪、かたくちいわし、きな粉、保育乳	にんじん、チンゲンサイ、あおのり、万能ねぎ、すいか、おきなわもずく	はいが精米、きび、かたくり粉、炒め油、ごま油、小麦粉、揚げ油、じゃがいも、白玉粉、三温糖、サラダ油