

2024年 7月



7月 献立表



宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	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	スペインオムレツ 付け合わせ(レタス) トマトスバグティソテー パイン缶	○牛乳 ◎ジューシーぶどうゼリー ◎牛乳	☆ベーコン、☆卵、☆とろけるチーズ、☆牛乳	☆にんにく、☆たまねぎ、☆赤ピーマン、☆レタス、☆サニーレタス、☆にんじん、☆ピーマン、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆有塩バター、☆スバグティ	☆塩こしょう、☆ケチャップ、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆ぶどうゼリー
2火	白身魚のマヨネーズ焼き トマト じゃがいものスープ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆牛乳、☆ホイップクリーム	☆たまねぎ、☆えのきだけ、☆ピーマン、☆レモン、☆トマト、☆パセリ、☆みかん缶	☆マヨネーズ、☆じゃがいも、☆有塩バター	☆塩こしょう、☆鶏がらだし、☆お菓子
3水	洋風がんもどき ブロッコリーのツナ和え みそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎りんごの豆乳ケーキ ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆ツナ缶、☆油揚げ、☆煮干し、☆牛乳、☆豆乳、☆あみそ	☆ひじき、☆キャベツ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆えのきだけ、☆たまねぎ、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆オレンジ、☆りんご	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆ごま油、☆砂糖、☆ホットケーキミックス、☆有塩バター	☆食塩、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆穀物酢
4木	鮭の塩焼き 粉ふき手 春雨生酢 バナナ	○牛乳 ◎チーズ ◎お菓子 ◎牛乳	☆さけ、☆卵、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆きゅうり、☆にんじん、☆バナナ	☆じゃがいも、☆マロニー、☆サラダ油、☆すりごま、☆砂糖	☆食塩、☆パセリ、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆スナック
5金	キッズピビンバご飯 ハッシュドポテト ツナサラダ そうめん汁 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎カルピス	☆豚ひき肉、☆ツナ缶、☆蒸しかまぼこ、☆牛乳	☆ほうれん草、☆もやし、☆にんじん、☆にんにく、☆りんご、☆あおのり、☆レタス、☆きゅうり、☆トマト、☆たまねぎ、☆パイン缶	☆うるち米、☆ごま油、☆いりごま、☆砂糖、☆じゃがいも、☆かたくり粉、☆サラダ油、☆そうめん	☆しょうゆ、☆焼き肉のたれ、☆食塩、☆トマトケチャップ、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆あごだし、☆スナック、☆カルピス
6土	牛肉のしぐれ煮 キャベツときゅうりのしらす和え みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆しらす干し、☆牛乳	☆しょうが、☆たまねぎ、☆キャベツ、☆きゅうり、☆みかん缶	☆サラダ油、☆砂糖、☆糸こんにゃく	☆料理酒、☆水、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆本みりん、☆お菓子
8月	夏野菜カレー 和風サラダ(トマト) バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛もも肉、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆にんじん、☆かぼちゃ、☆なす、☆ピーマン、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆麦茶
9火	あじのフライ 蒸しキャベツ 小松菜のおかか和え りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆あじ、☆白身魚(乳児)、☆卵、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆キャベツ、☆にんじん、☆こまつな、☆りんご	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油	☆食塩、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆お菓子
10水	鶏肉と厚揚げの煮物 マカロニのカレーソテー オレンジ	○牛乳 ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆厚揚げ、☆牛乳、☆卵、☆絹ごし豆腐	☆にんじん、☆干しいたけ、☆たまねぎ、☆ピーマン、☆オレンジ	☆板こんにゃく、☆サラダ油、☆砂糖、☆マカロニ、☆ホットケーキミックス、☆グラニュー糖	☆しょうゆ、☆本みりん、☆食塩、☆塩こしょう、☆カレー粉、☆鶏がらだし
11木	ツナオムレツ 蒸しブロッコリー ポテトサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ねぎ、☆干しいたけ、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆パイン缶	☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖	☆食塩、☆料理酒、☆本みりん、☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子
12金	チリコンカン ほうれん草のソテー バナナ	○牛乳 ◎ツナピザトースト ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆水煮大豆、☆牛乳、☆ツナ缶、☆とろけるチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマトジュース、☆ほうれん草、☆コーン缶、☆バナナ	☆じゃがいも、☆砂糖、☆サラダ油、☆有塩バター、☆食パン、☆マヨネーズ	☆おろしにんにく、☆カレー粉、☆トマトケチャップ、☆鶏がらだし、☆食塩、☆塩こしょう、☆パセリ
13土	冷やし中華 かぼちゃの昆布煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆蒸しかまぼこ、☆卵、☆牛乳	☆きゅうり、☆トマト、☆乾燥わかめ、☆かぼちゃ、☆にんじん、☆刻み昆布、☆みかん缶	☆中華めん、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖、☆ごま油	☆鶏がらだし、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆料理酒、☆お菓子
16火	豚しゃぶの酢みそかけ トマト ひじきの炒り煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜	☆豚もも肉、☆かく天、☆煮干し、☆あみそ、☆牛乳	☆しょうが、☆キャベツ、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆レモン、☆トマト、☆干しひじき、☆にんじん、☆干しいたけ、☆パイン缶	☆ごま油、☆砂糖、☆サラダ油	☆穀物酢、☆食塩、☆しょうゆ、☆お菓子、☆きになる野菜
17水	洋風がんもどき ブロッコリーのツナ和え みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ	○牛乳 ◎りんごの豆乳ケーキ ◎牛乳	☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆ツナ缶、☆油揚げ、☆煮干し、☆あみそ、☆牛乳、☆豆乳	☆ひじき、☆キャベツ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆えのきだけ、☆たまねぎ、☆ねぎ、☆乾燥わかめ、☆オレンジ、☆りんご	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆ごま油、☆砂糖、☆ホットケーキミックス、☆有塩バター	☆食塩、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆穀物酢

18 木	鮭の塩焼き 粉ふき芋 春雨生酢 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さげ、☆卵、☆牛乳、☆スライ スチーズ	☆パセリ、☆きゅうり、☆にん じん、☆バナナ	☆じゃがいも、☆マロニー、☆ サラダ油、☆すりごま、☆砂糖	☆食塩、☆穀物酢、☆しょう ゆ、☆お菓子
19 金	スペインオムレツ 付け合わせ(レタス) トマトスバゲティソー パイン缶	○牛乳 ◎シューシーぶどうゼリー ◎牛乳	☆ベーコン、☆卵、☆とろける チーズ、☆牛乳	☆にんにく、☆たまねぎ、☆赤 ピーマン、☆レタス、☆サニ レタス、☆にんじん、☆ピーマ ン、☆パイン缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 有塩バター、☆スバゲティ	☆塩こしょう、☆ケチャッ ピー、☆トマトケチャップ、☆ 塩こしょう、☆ぶどうゼリー
20 土	牛肉のしくれ煮 キャベツときゅうりのしらす和え みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆しらす干し、☆ 牛乳	☆しょうが、☆たまねぎ、☆ キャベツ、☆きゅうり、☆みか ん缶	☆サラダ油、☆砂糖、☆系こん にゃく	☆料理酒、☆水、☆穀物酢、☆ しょうゆ、☆本みりん、☆コー ンスタック
22 月	夏野菜カレー 和風サラダ(トマト) バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆牛もも肉、☆牛乳、☆ヨーグ ルト	☆たまねぎ、☆にんじん、☆か ぼちゃ、☆なす、☆ピーマン、 ☆トマト、☆きゅうり、☆レタ ス、☆コーン缶、☆乾燥わか め、☆バナナ	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆ しょうゆ、☆穀物酢、☆本みり ん、☆麦茶
23 火	白身魚のマヨネーズ焼き トマト じゃがいものスープ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆牛乳、☆ホイップ クリーム	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ ピーマン、☆レモン、☆トマ ト、☆パセリ、☆みかん缶	☆マヨネーズ、☆じゃがいも、 ☆有塩バター	☆塩こしょう、☆鶏がらだし、 ☆お菓子
24 水	鶏肉と厚揚げの煮物 マカロニのカレーソー オレンジ	○牛乳 ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆厚揚げ、☆牛 乳、☆卵、☆絹ごし豆腐	☆にんじん、☆干しいたけ、 ☆たまねぎ、☆ピーマン、☆オ レンジ	☆板こんにゃく、☆サラダ油、 ☆砂糖、☆マカロニ、☆ホット ケーキミックス、☆グラニュー 糖	☆しょうゆ、☆本みりん、☆食 塩、☆塩こしょう、☆カレー粉、 ☆鶏がらだし
25 木	豚のしょうが焼き トマト 五目かわりきんぴら パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜	☆豚もも肉、☆かく天、☆牛乳	☆しょうが、☆トマト、☆ごぼ う、☆にんじん、☆パイン缶	☆サラダ油、☆砂糖、☆スバゲ ティ、☆いりごま、☆ごま油	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ス タック、きになる野菜
26 金	チリコンカーン ほうれん草のソー バナナ	○牛乳 ◎ソナピザトースト ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆水煮大豆、☆牛 乳、☆ツナ缶、☆とろけるチー ズ	☆にんにく、☆たまねぎ、☆に んじん、☆トマトジュース、☆ パセリ、☆ほうれん草、☆ コーン缶、☆バナナ	☆じゃがいも、☆砂糖、☆サラ ダ油、☆有塩バター、☆食パ ン、☆マヨネーズ	☆カレー粉、☆トマトケチャッ プ、☆水、☆鶏がらだし、☆食 塩、☆塩こしょう
27 土	冷やし中華 かぼちゃの昆布煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆蒸しかまぼこ、☆卵、☆牛乳	☆きゅうり、☆トマト、☆乾燥 わかめ、☆かぼちゃ、☆にんじ ん、☆刻み昆布、☆みかん缶	☆中華めん、☆サラダ油、☆い りごま、☆砂糖、☆ごま油	☆鶏がらだし、☆しょうゆ、☆ 穀物酢、☆本みりん、☆料理 酒、☆お菓子
29 月	親子煮 中華サラダ みかん缶	○牛乳 ◎フレンチトースト ◎牛乳	☆卵、☆鶏もも肉、☆かにか ま、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆し いたけ、☆葉ねぎ、☆きゅう り、☆みかん缶	☆系こんにゃく、☆砂糖、☆ ピーン、☆いりごま、☆ごま 油、☆食パン、☆有塩バター	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀 物酢
30 火	あじのフライ 蒸しキャベツ 小松菜のおかか和え りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆あじ、☆白身魚(乳児)、☆ 卵、☆ちくわ、☆花かつお、☆ 牛乳、☆スライスチーズ	☆キャベツ、☆にんじん、☆こ まつな、☆りんご	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ 油	☆食塩、☆お好み焼きソース、 ☆トマトケチャップ、☆しょう ゆ、☆お菓子
31 水	ツナオムレツ 蒸しブロッコリー ポテトサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ね ぎ、☆干しいたけ、☆ブロッ コリー、☆きゅうり、☆パイン 缶	☆サラダ油、☆じゃがいも、☆ 砂糖	☆食塩、☆料理酒、☆本みり ん、☆塩こしょう、☆トマトケ チャップ、☆穀物酢、☆塩こ しょう、☆お菓子



8日(月)・22日(月)は「夏野菜カレー」、
12日(金)・26日(金)は「チリコンカーン」です。
箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



5日(金)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかから
ない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮
中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられてい
ます。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化
のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそう
めんを贈るようになった、という説もあります。そう
めんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野
菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消
にぴったりです。

