

# 2024年度 7月 普通食予定献立

かえて保育園

原簿印

日・曜日	献立名	材料	おやつ	日・曜日	献立名	材料	おやつ
1日(月)	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 ゼリー	米 厚揚げ、青のり、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、みりん、マヨネーズ ほうれん草、えのき、にんじん、納豆、しょうゆ たまねぎ、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、もも缶)	17日(水) そうめん流し	そうめん 焼きじゃが ウィンナー とうもろこし ゼリー	そうめん、うすあげ、干しいたけ、きゅうり、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、葱、塩 じゃがいも、塩、油 ウィンナー とうもろこし ゼリー	牛乳 ホールドーナツ (ホットケーキミックス、絹ごし豆腐、砂糖、グラニュー糖)
2日(火)	ごはん/納豆 アカウオの野菜あんかけ コロコロサラダ すまし汁 ゼリー	米、納豆 アカウオ、たまねぎ、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 うすあげ、えのき、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩	牛乳 チーストースト (食パン、マヨネーズ、チーズ)	18日(木)	冷やし中華 いりこ 煮豆 ゼリー	中華麺、豚肉、きゅうり、もやし、卵、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 いりこ 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 きなこおはぎ (米、もち米、きなこ、砂糖)
3日(水)	ピビン丼 キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ	米、豚ひき肉、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、砂糖、しょうゆ、葱、ごま油、塩 キャベツ、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 お麩のラスク (焼き麩、砂糖、バター)	19日(金)	煮ごはん 肉じゃが もやしとにんじんの和え物 みそ汁 ゼリー	米、押し麦 牛乳、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、みりん、砂糖 もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、えのき、焼き麩、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、チーズ、青のり)
4日(木)	ラーメン にんじんのじゃこ和え 煮豆 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、もやし、わかめ、コーン缶、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお昆布だし、葱、塩、ごま油 にんじん、キャベツ、きゅうり、しらす干し、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)	20日(土)	チキンライス きゅうりの和え物 みそ汁 ゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩、油 きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ
5日(金) 七夕まつり	七夕ちらし ちくわの磯部揚げ にゅうめん ゼリー	米、にんじん、きゅうり、干しいたけ、高野豆腐、卵、酢、砂糖、塩、しょうゆ、みりん ちくわ、青のり、天ぷら粉、油 そうめん、ほうれん草、うすあげ、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、砂糖、みりん、塩 ゼリー	牛乳 七夕ゼリー/ビスケット (サイダー、砂糖、もも缶、梅干、フルーハイタロップ、ぶどう果汁、みかん缶)	22日(月)	ごはん/バナネ/納豆 餅の塩焼き〜大根おろし煮え〜 切り干し大根の甘酢和え みそ汁 ゼリー	米、納豆、オクラ、しょうゆ 餅(乳児は餅)、塩、大根、しょうゆ 切り干し大根、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 米粉のカップケーキ (ホットケーキミックス、砂糖、油、卵、塩、粉糖、卵、ホイップクリーム、みかん缶)
6日(土)	照り焼き丼 もやしのごま和え すまし汁 ゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、のり もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ	23日(火)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのじゃこ和え みそ汁 ゼリー	米 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ぶどうゼリー/ビスケット (梅干、砂糖、ぶどう果汁)
8日(月)	ごはん 鮭の照り焼き スパゲティサラダ すまし汁 ゼリー	米 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん スパゲティ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、うすあげ、えのき、ごま油、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、砂糖、梅干)	24日(水)	カレーライス コールスローサラダ ゆで卵(0.1歳児はチーズ) バナナ	米、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールフ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 ゆで卵 バナナ	牛乳 コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)
9日(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしの和え物 すまし汁 デラウェア	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、えのき、しょうが、ひじき、砂糖、みりん、しょうゆ、葱、片栗粉 もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 うすあげ、たまねぎ、エリンギ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 デラウェア	牛乳 ごんいもち (米、もち米、米みそ、砂糖、みりん)	25日(木)	ごはん/ひじき納豆 鮭の香味ソース焼き もやしの甘酢和え みそ汁 デラウェア	米、ひじき、納豆、しょうゆ 鮭、ねぎ、白ごま、小麦粉、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、かつお昆布だし もやしの甘酢和え 絹ごし豆腐、うすあげ、なすび、かつお昆布だし、米みそ デラウェア	牛乳 選べるホットケーキ (ホットケーキミックス、豆腐、バター、いちごジャム) ブルーベリージャム)
10日(水)	ごはん/ひじき納豆 豚しゃぶサラダ いりこ みそ汁 ゼリー	米、納豆、ひじき、しょうゆ 豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、米みそ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 いりこ 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 マシュマロクッキー (クッキー、マシュマロ)	26日(金)	肉うどん きゅうりの和え物 いりこ ゼリー	うどん、豚肉、かまぼこ、ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、かつお昆布だし、みりん、葱、塩 もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 いりこ ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶)
11日(木)	冷やしきつねうどん ひじきの煮物 煮豆 ゼリー	うどん、うすあげ、わかめ、かまぼこ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、葱、みりん、塩 ひじき、ウィンナー、ほうれん草、にんじん、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 菓子パン	27日(土)	チャーハン もやしの和え物 すまし汁 ゼリー	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、塩、油 もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ
12日(金) 誕生大会	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、わかめ、ちりめんじゃこ、白ごま、ごま油、塩 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、葱、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、ペーコン、エリンギ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (米粉、卵、砂糖、酢、油、さくらんぼ、みかん缶、生クリーム)	29日(月)	ごはん 鶏肉の天ぷら 春雨サラダ すまし汁 ゼリー	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、葱、青のり、天ぷら粉、油 春雨、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、えのき、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 わらびもち (わらびもち粉、砂糖、きなこ) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)
13日(火)	マーボー丼 もやしのナムル 和風スープ ゼリー	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、米みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ	30日(火)	梅ごはん 鮭の煮つけ 野菜のおかか和え/枝豆 すまし汁 ゼリー	米、うめし、ちりめんじゃこ、大葉 鮭(乳児は鮭)、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 にんじん、もやし、キャベツ、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし/枝豆(2歳児から) 絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、葱、塩 ゼリー	牛乳 ずいか/せんべい
15日(月)	海の日			31日(水)	煮ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 バナナ	米、押し麦 豚肉、たまねぎ、にんじん、もやし、卵、ゴーヤ、みりん、酒、しょうゆ、塩、ごま油 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 あんこパイ (パイシート、こしあん)
16日(火)	豚丼 きゅうりともやしの和え物 みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 きゅうり、もやし、わかめ、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、ほうれん草、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 チーズ				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・手けんひを日替わりで使用しています。  
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

※乳児クラス(1歳以上)は毎朝牛乳を飲みます。  
※0.1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング(酢、砂糖、塩、油)で提供しています。

お部屋の部屋: 廣田・信田