



# 7月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	バナナ 麦茶	ご飯 鮭のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鮭 ヨーグルト	米 ごま マカロニ せんべい 砂糖	バナナ きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
2 火	りんご 麦茶	麦ご飯 コロッケ キャベツとツナのサラダ バナナアップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	かつおフレーク	米 押し麦 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 砂糖	りんご キャベツ 人参 バイナップル アガー 黄桃缶	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ
3 水	りんご 麦茶	わかめご飯 肉団子のトマト煮 野菜炒め チーズ 麦茶	スイートポテト ヨーグルト 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	米 ハン粉 砂糖 キャノーラ油 さつまい 無塩バター	りんご わかめご飯の素 玉ねぎ トマト缶 パセリ もやし 人参 チンゲン菜	麦茶 水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ チキンスープの素
4 木	りんご 麦茶	ご飯 夏野菜カレー 白菜のかりかりしらす和え バナナ 麦茶	麩のラスク りんごジュース	豚肉 しらす干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	りんご 玉ねぎ 人参 なす トマト 白菜 きゅうり バナナ りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 万能つゆ
5 金	りんご 麦茶	【小量】いなり寿司 そうめん汁 大根の味噌マヨ和え スイカ 麦茶	お星様クッキー ヨーグルト 麦茶	いなりの皮 かつお節 味噌 鶏卵 無糖ヨーグルト	米 砂糖 そうめん ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	りんご 干しいたけ 人参 オクラ 昆布 大根 ほうれん草 コーン すいか	麦茶 水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
6 土		焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ バナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン バナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
8 月	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ コーン キャベツ 人参 ほうれん草 なめ菜	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ
9 火	りんご 麦茶	マーボー茄子丼 切干大根のサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま	りんご なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 切干大根 きゅうり トマト バイナップル ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
10 水	りんご 麦茶	ご飯 さばの煮付け チンゲン菜の和風マヨ和え バナナ 麦茶	カップケーキ ヨーグルト 麦茶	さば 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	りんご しょうが チンゲン菜 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
11 木	りんご 麦茶	ご飯 スズキニのスープ 鶏肉のピザ風焼き キャベツとコーンのソテー オレンジ 麦茶	ココアちんすこう りんごジュース	鶏肉 チーズ	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	りんご スズキニ 人参 しめじ 玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン オレンジ りんごジュース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ペーキングパウダー ココア
12 金	りんご 麦茶	ゆかりご飯 豚肉と野菜炒め ひじきの煮物 バイナップル 麦茶	フライドポテト ヨーグルト 麦茶	豚肉 揚げ 無糖ヨーグルト	米 キャノーラ油 じゃが芋 砂糖	りんご ゆかり 玉ねぎ 人参 ひじき しらたき グリンピース バイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ
13 土		きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
16 火	りんご 麦茶	ご飯 【給食の鉄人】高野豆腐の更紗揚げ 野菜の玉子とじ オレンジ 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	高野豆腐 鶏卵	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油 ごま	りんご 青のり 玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 カレー粉 塩 万能つゆ
17 水	りんご 麦茶	ご飯 あじの香り焼き 納豆和え バナナ 麦茶	チーズコーンブレッド ヨーグルト 麦茶	あじ 納豆 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 ごま油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	りんご しょうが にんにく 白菜 人参 ほうれん草 バナナ 玉ねぎ コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 ドライイースト
18 木	バナナ 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー りんごジュース	鶏肉 鶏肉 ウインナー	中華麺 キャノーラ油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 いちごジャム クラッカー	バナナ きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんご りんごジュース	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
19 金	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	カルピスヨーグルトかん ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 無糖ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 カルピス	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 バイナップル 寒天 バイン缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料
20 土		焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ バナナ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン バナナ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
22 月	りんご 麦茶	【大量】オクラ梅ご飯 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根のおかか和え バイナップル 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	しらす干し えび かつお節 ヨーグルト	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 せんべい 砂糖	りんご オクラ きゅうり ねぎりめ 焼きのり 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 バイナップル	麦茶 水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
23 火	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き トマトサラダ スイカ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ プリンミックス	バナナ キャベツ コーン トマト すいか	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
24 水	りんご 麦茶	ご飯 かわいい和風パン粉焼き 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	バナナ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	かわいい 油揚げ チーズ ヨーグルト	米 薄力粉 卵粉 キャノーラ油 砂糖	りんご にんにく しょうが 青のり 小松菜 もやし 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ ペーキングパウダー
25 木	りんご 麦茶	野菜パン 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ バナナ 麦茶	ゆでとうもろこし りんごジュース	豚肉	野菜パン キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 大根 人参 バナナ とうもろこし りんごジュース	麦茶 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢
26 金	りんご 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 スズキニとひき肉の玉子焼き オレンジ 麦茶	きな粉ラスク ヨーグルト 麦茶	かつおフレーク 味噌 鶏卵 鶏肉 きな粉 無糖ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまい キャノーラ油 食パン 無塩バター	りんご キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ スズキニ オレンジ	麦茶 水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ
27 土		きつねうどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
29 月	バナナ 麦茶	ご飯 ボーカカレー トマトドレッシングサラダ バナナアップル 麦茶	マリービスケット ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 ビスケット 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バイナップル	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
30 火	りんご 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ チンゲン菜サラダ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	りんご なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき巻 チンゲン菜 もやし 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢
31 水	りんご 麦茶	ご飯 豆腐の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	ごまおこし ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マンシュロ ごま	りんご 大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	412	13.9	11.8	135	1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。