

令和6年 7月献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ごはん 豚肉の味噌炒め 野菜の昆布和え のっぺい汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／ 調合油／さといも／板 こんにゃく／かたくり 粉／上白糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付 き)／米みそ(淡色辛みそ)／ 塩昆布／ながこんぶ(素干 し)／かつお加工品(削り節) ／きな粉(大豆)	にんじん／ほうれんそう／ キャベツ／きゅうり／だい こん／ねぎ／メロン(温室)	わらび餅 牛乳	17 水	ふりかけごはん(のりたま いわしの蒲焼き 青菜とひじきのあえ物 かぶとしめじの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／調合油／きびざとう／ ごま油／食パン／ソフトタ イプマーガリン／黒ごま(い り)	牛乳／まいわし／油揚 げ／米みそ(淡色辛み そ)／かたくちいわし (煮干し)	こまつな／きゅうり／にん じん／かぶ／かぶ(葉)／ほ んしめじ／すいか	ごまトースト 牛乳
2 火	コッペパン チーズつくねバーグ いんげんときのこのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／パン粉(乾 燥)／有塩バター／調合 油／水稲穀粒(精白米) ／水稲穀粒(はいが精 米)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／卵／サラダチーズ／ ベーコン	玉葱／さやいんげん／ぶな しめじ／にんじん／キャベ ツ／バナナ／梅びしお／え だまめ	枝豆入りむすび 牛乳	18 木	冷やし中華 じゃが芋とベーコンの煮物 フルーツヨーグルト	中華めん(生)／きびざ とう／ごま油／じゃが いも／上白糖／水稲穀 粒(精白米)／もち米	豆乳／ロースハム／卵 ／ベーコン／ヨーグル ト／米みそ(淡色辛み そ)／牛乳	きゅうり／玉葱／にんじん ／グリーンピース(冷凍)／温 州蜜柑缶詰(果肉)／パイン アップル(缶詰)／バナナ	五平もち 牛乳 豆乳
3 水	ふりかけごはん(のりたま いわしの蒲焼き 青菜とひじきのあえ物 かぶとしめじの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／調合油／きびざとう／ ごま油／食パン／ソフトタ イプマーガリン／黒ごま(い り)	牛乳／まいわし／油揚 げ／米みそ(淡色辛み そ)／かたくちいわし (煮干し)	こまつな／きゅうり／にん じん／かぶ／かぶ(葉)／ほ んしめじ／すいか	ごまトースト 牛乳	19 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 五目きんぴら もやし の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／ 生みそ(淡色辛みそ)／かた くちいわし(煮干し)／ウイ ニー	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付 生)／焼き竹輪／木綿豆腐／ 米みそ(淡色辛みそ)／かた くちいわし(煮干し)／ウイ ニー	にんにく(りん茎)／しょう が／ごぼう／にんじん／れ んこん／りょくとうもやし ／ねぎ／えのきたけ／パナ ナ	ワインチーサモサ 牛乳
4 木	冷やし中華 じゃが芋とベーコンの煮物 フルーツヨーグルト	中華めん(生)／きびざ とう／ごま油／じゃが いも／上白糖／水稲穀 粒(精白米)／もち米	豆乳／ロースハム／卵 ／ベーコン／ヨーグル ト／米みそ(淡色辛み そ)／牛乳	きゅうり／玉葱／にんじん ／グリーンピース(冷凍)／温 州蜜柑缶詰(果肉)／パイン アップル(缶詰)／バナナ	五平もち 牛乳 豆乳	20 土	ハムとジャムサンド ブロッコリーサラダ(卵) 白菜のミルクスープ バナナ	食パン／マヨネーズ(全 卵型)／きびざとう／ 調合油／有塩バター／ バームクーヘン	牛乳／ロースハム／卵 ／ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低 糖度)／キャベツ／ブロッ コリー／にんじん／はくさい ／玉葱／とうもろこし缶詰 (体-別)／バナナ	バームクーヘン 牛乳
5 金	星形ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 短冊サラダ 七夕そうめん汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／きびざと う／白ごま(いり)／マヨ ネーズ(全卵型)／そうめ ん・ひやむぎ(乾)	牛乳／卵／しろさけ(焼き) ／刻みのり／鶏若鶏肉モモ (皮付生)／かに風味かまぼ こ／ながこんぶ(素干し)／ かつお加工品(削り節)／乳 酸菌飲料(殺菌)	だいこん／にんじん／みず な／オクラ／きゅうり／パ ナナ	七夕ゼリー ウエハース 牛乳	22 月	ごはん たららの甘酢あん 厚揚げの煮物 きやべつと麩の味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／調合油／ごま油／きび ざとう／焼きふ(板ふ)／薄 力粉／粉砂糖／有塩バター ／上白糖	牛乳／まだら／生揚げ ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／米みそ(淡色辛 みそ)／かたくちいわし (煮干し)／卵	にんじん／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／さやえん どう／キャベツ／すいか／レ モン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳
6 土	ハムとジャムサンド ブロッコリーサラダ(卵) 白菜のミルクスープ バナナ	食パン／マヨネーズ(全 卵型)／きびざとう／ 調合油／有塩バター／ バームクーヘン	牛乳／ロースハム／卵 ／ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低 糖度)／キャベツ／ブロッ コリー／にんじん／はくさい ／玉葱／とうもろこし缶詰 (体-別)／バナナ	バームクーヘン 牛乳	23 火	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草のソテー ピシソワーズ バナナ	コッペパン／調合油／ 有塩バター／じゃがい も	牛乳／豚ひき肉／ピザ 用チーズ／ベーコン／ク リーム(植物性脂肪)	なす／玉葱／にんじん／セ ロリー／青ピーマン／トマ ト缶詰(ホール)／ほうれん そう／パセリ／バナナ／と うもろこし	とうもろこし 麦茶
8 月	ごはん たららの甘酢あん 厚揚げの煮物 きやべつと麩の味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／調合油／ごま油／きび ざとう／焼きふ(板ふ)／薄 力粉／粉砂糖／有塩バター ／上白糖	牛乳／まだら／生揚げ ／湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／米みそ(淡色辛 みそ)／かたくちいわし (煮干し)／卵	にんじん／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／たけのこ(ゆ で)／干し椎茸／さやえん どう／キャベツ／すいか／レ モン(果汁、生)	レモンケーキ 牛乳	24 水	麦ごはん さばの香味焼き 冬瓜のそぼろあん 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	おおむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／きび ざとう／かたくり粉	牛乳／まさば／鶏若鶏 肉ひき肉／油揚げ／米 みそ(淡色辛みそ)／か たくちいわし(煮干し)	ねぎ／しょうが／とうが／にん じん／ほんしめじ／グリーンピー ス(冷凍)／こまつな／メロン(温室) ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイン アップル(缶詰)	フルーツ入りゼリー ウエハース 牛乳
9 火	コッペパン なすのミートグラタン ほうれん草のソテー ピシソワーズ バナナ	コッペパン／調合油／ 有塩バター／じゃがい も	牛乳／豚ひき肉／ピザ 用チーズ／ベーコン／ク リーム(植物性脂肪)	なす／玉葱／にんじん／セ ロリー／青ピーマン／トマ ト缶詰(ホール)／ほうれん そう／パセリ／バナナ／と うもろこし	とうもろこし 麦茶	25 木	麦ごはん チキンカツ きやべつとツナの和え物 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾 燥)／調合油／きびざとう／ ミルクチョコレート	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付 生)／卵／まぐろ缶詰(油漬) ／レタイト／木綿豆腐／米みそ (淡色辛みそ)／かたくち いわし(煮干し)	キャベツ／にんじん／とう もろこし缶詰(体-別)／にら ／バナナ	ココア蒸しパン 牛乳
10 水	麦ごはん さばの香味焼き 冬瓜のそぼろあん 小松菜と油揚げの味噌汁 メロン	おおむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／きびざと う／かたくちいわし(煮干 し)／薄力粉／食パン／マヨネーズ (全卵型)	まさば／鶏若鶏肉ひき肉 ／油揚げ／米みそ(淡色辛 みそ)／かたくちいわし(煮干 し)／プロセステーズ／焼き のり／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／し ょうが／とうが／にんじん ／ほんしめじ／グリーンピー ス(冷凍)／こまつな／メロ ン(温室)	のりチーストースト 牛乳 野菜ジュース	26 金	夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ おくらと卵のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／じゃがい も／調合油／きびざとう／ 食パン／マヨネーズ(全卵 型)	豆乳／豚モモ(脂身付 き)／ロースハム／卵 ／プロセスチーズ／焼き のり／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱 ／日本かぼちゃ／なす／トマト／セ ロリー／さやいんげん／大根(福神 漬)／グリーンピース(冷凍)／ブロッ コリー／キャベツ／にんじん／オクラ ／えのきたけ／バナナ	のりチーストースト 牛乳 豆乳
11 木	麦ごはん チキンカツ きやべつとツナの和え物 豆腐とにらの味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀 粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾 燥)／調合油／きびざとう／ ミルクチョコレート	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付 生)／卵／まぐろ缶詰(油漬) ／レタイト／木綿豆腐／米みそ (淡色辛みそ)／かたくち いわし(煮干し)	キャベツ／にんじん／とう もろこし缶詰(体-別)／にら ／バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	27 土	スパゲティ トマトソース ほうれん草の醤油フレンチ 野菜スープ バナナ	スパゲティ／調合油 ／きびざとう／じゃが いも	牛乳／ベーコン／粉 チーズ／しらす干し(微 乾燥品)	玉葱／にんじん／とうもろ こし缶詰(体-別)／トマト缶詰 (ホール)／ほうれんそう ／キャベツ／セロリー／パセ リ／バナナ	プリン 牛乳
12 金	夏野菜カレー ブロッコリーのサラダ おくらと卵のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／ じゃがいも／調合油／ きびざとう	豆乳／豚モモ(脂身付 き)／ロースハム／卵 ／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱 ／日本かぼちゃ／なす／トマト／セ ロリー／さやいんげん／大根(福神 漬)／グリーンピース(冷凍)／ブロッ コリー／キャベツ／にんじん／オク ラ／えのきたけ／バナナ	マスカットゼリー 牛乳 豆乳	29 月	ごはん 豚肉の味噌炒め 野菜の昆布和え のっぺい汁 メロン	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／調合油 ／さといも／板こんにゃく ／かたくり粉／上白糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付 き)／米みそ(淡色辛みそ)／ 塩昆布／ながこんぶ(素干 し)／かつお加工品(削り節) ／きな粉(大豆)	にんじん／ほうれんそう ／キャベツ／きゅうり／だい こん／ねぎ／メロン(温室)	わらび餅 牛乳
13 土	スパゲティ トマトソース ほうれん草の醤油フレンチ 野菜スープ バナナ	スパゲティ／調合油 ／きびざとう／じゃが いも	牛乳／ベーコン／粉 チーズ／しらす干し(微 乾燥品)	玉葱／にんじん／とうもろ こし缶詰(体-別)／トマト缶詰 (ホール)／ほうれんそう ／キャベツ／セロリー／パセ リ／バナナ	プリン 牛乳	30 火	コッペパン チーズつくねバーグ いんげんときのこのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／パン粉(乾 燥)／有塩バター／調合 油／水稲穀粒(精白米) ／水稲穀粒(はいが精 米)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／卵／サラダチーズ ／ベーコン	玉葱／さやいんげん／ぶな しめじ／にんじん／キャベ ツ／バナナ／梅びしお／え だまめ	枝豆入りむすび 牛乳
16 火	コッペパン チーズつくねバーグ いんげんときのこのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／パン粉(乾 燥)／有塩バター／調合 油／水稲穀粒(精白米) ／水稲穀粒(はいが精 米)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／卵／サラダチーズ ／ベーコン	玉葱／さやいんげん／ぶな しめじ／にんじん／キャベ ツ／バナナ／梅びしお／え だまめ	枝豆入りむすび 牛乳	31 水	ふりかけごはん(のりたま いわしの蒲焼き 青菜とひじきのあえ物 かぶとしめじの味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)／水稲穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／調合油／きびざとう ／ごま油／食パン／ソフトタ イプマーガリン／黒ごま(い り)	牛乳／まいわし／油揚 げ／米みそ(淡色辛み そ)／かたくちいわし (煮干し)	こまつな／きゅうり／にん じん／かぶ／かぶ(葉)／ほ んしめじ／すいか	ごまトースト 牛乳

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 553kcal タンパク質 21.1g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.1g
3歳未満児 エネルギー 488kcal タンパク質 19.4g 脂質 18.2g 食塩相当量 1.7g

青菜とひじきの和え物

<材料 4人分>

小松菜	150g
きゅうり	80g
干しひじき	8g
人参	30g
☆砂糖	大さじ1
☆醤油	小さじ2
☆ごま油	小さじ1

<<作り方>>

- ① 干しひじきを水で戻し、茹でる。
- ② 小松菜を1cm幅に切り、茹でる。
- ③ きゅうり・人参は千切りし、きゅうりは塩をもんでおく。人参はゆで、ザルにあける。
- ④ ☆の調味料をボールに入れ、混ぜる。その中に水気の切った野菜を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、出来上がり!!

ココア蒸しパン

<材料 10個分>

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	20g
牛乳	80g
ココアパウダー	10g
ミルクチョコレート	10g

<<作り方>>

- ① ミルクチョコレートを刻んで細かくする。
- ② ボールに牛乳以外の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②に牛乳を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ アルミカップに流し込み、湯気が立った蒸し器に入れ、15分蒸して出来上がり!!