

# 令和6年7月 献立表



miraiと〜びこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				午前おやつ (乳児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	昼食	野菜たっぷり夏マーボー丼 中華スープ フルーツ	米、ごま油、砂糖、片栗粉 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 白ごま	なす、トマト、たまねぎ、ピーマン ちんげん菜、わかめ もも	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズトースト	食パン	牛乳 チーズ		ケチャップ	
2火	昼食	御飯 豆腐すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 砂糖	木綿豆腐 米みそ、バター、鮭	たまねぎ、わかめ キャベツ、しめじ、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ごまかぼちゃドーナツ	ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳 豆乳、白ごま	かぼちゃ	食塩	
3水	昼食	御飯 野菜のスープ コーン焼き かぼちゃのサクサクサラダ	米 オリーブオイル 片栗粉、米粉、サラダ油 コーンフレーク、砂糖、サラダ油	ベーコン 豚ひき肉	キャベツ、エリンギ、セロリー コーン、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう 酢、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(じゃがりこ)	じゃがりこ	牛乳			
4木	昼食	さばのそぼろご飯 豚汁 キャベツのおかかマヨ和え	米、砂糖、ごま油 じゃがいも、ごま油 マヨドレ	さば 豚肉、米みそ かつお節	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	しょうゆ、酒、おろししょうが だし汁 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カレービーフン	ビーフン、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、にら	酒、鶏ガラスープ素、カレー粉	
5金	昼食	パン 豆乳シチュー 白身魚のムニエル フライドにんじん	バターロール 片栗粉 小麦粉、オリーブオイル サラダ油、片栗粉	豆乳 すずき	クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ にんじん、いんげん	鶏ガラスープ素、食塩 酒、食塩 しょうゆ、おろしにんにく、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 中華粥	米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	ちんげん菜	しょうゆ、鶏ガラスープ素	
6土	昼食	ジャージャーうどん フルーツ	うどん、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん オレンジ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	菓子	牛乳	ゼリー		
8月	昼食	中華丼 はるさめスープ フルーツ	米、ごま油、片栗粉 春雨	豚肉	たまねぎ、にんじん、ちんげん菜、たけのこ水煮、しいたけ えのきたけ、コーン、わかめ みかん	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 鶏ガラスープ素、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ガトーショコラ	ホットケーキミックス、油、三温糖、粉糖	牛乳 木綿豆腐、豆乳			
9火	昼食	天の川そうめん かぼちゃのそぼろあんかけ カルピスフルーツポンチ	そうめん、砂糖 砂糖、片栗粉	ツナ水煮 鶏ひき肉 カルピス	にんじん、オクラ、ヤングコーン かぼちゃ、にんじん、たまねぎ もも、パイナップル、みかん	めんつゆ、しょうゆ だし汁、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン		牛乳			
10水	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のてりかけ きゅうりのツナ酢和え	米 じゃがいも 片栗粉、サラダ油、小麦粉、砂糖 砂糖	ツナ水煮、米みそ 鶏肉 ツナ水煮、すり白ごま	ねぎ しょうが きゅうり、わかめ	だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ、酢	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)		牛乳			
11木	昼食	御飯 中華風コーンスープ ホイコーロー にんじんのシンプルサラダ	米 片栗粉 ごま油、砂糖、片栗粉 サラダ油、砂糖	卵 豚肉、米みそ	クリームコーン、しいたけ、ねぎ キャベツ、たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、ねぎ にんじん、きゅうり	鶏ガラスープ素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 酢、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーゼリー		牛乳	ぶどうジュース、オレンジ、ブルーベリージャム、アガー(糖不)		
12金	昼食	御飯 みそ汁 焼きさばのもやしあんかけ ヨーグルト	米 片栗粉、ごま油	米みそ、油揚げ さわら ココアアぶどう	にんじん、えのきたけ もやし、ねぎ、きぬさや	だし汁 だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳
	午後おやつ	まめびよ せんべい	ぼたぼた焼き	まめびよ			
13土	昼食	カレー風味のトマトライス フルーツ	米、サラダ油、米粉	豚肉	たまねぎ、ダイズトマト缶、にんじん、コーン みかん	鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、カレー粉	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	菓子	牛乳	ゼリー		
16火	昼食	混ぜごはん 鮭入りつみれ鍋 おくらとキャベツの和え物	米、砂糖 片栗粉 砂糖	鶏肉、油揚げ 鶏ひき肉、鮭、米みそ	にんじん、ごぼう、干しいたけ だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、オクラ	白だし、酒 だし汁、みりん、酒、おろししょうが ポン酢	牛乳
	午後おやつ	牛乳 野菜もち	米粉、砂糖、サラダ油	牛乳 豆乳、きな粉	にんじん	食塩	
17水	昼食	ポロネーゼスパゲティ オニオンスープ ツナマヨきゅうり	スパゲティ、砂糖、サラダ油 サラダ油 マヨドレ	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉	にんじん、たまねぎ、おろしにんにく きゅうり	ケチャップ、食塩、おろしにんにく ブイヨン、食塩、パセリ粉 しょうゆ	食塩 牛乳
	午後おやつ	牛乳 鮭みそおにぎり	米、サラダ油	牛乳 鮭、みそ	刻みのり	みりん	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				午前おやつ (乳児のみ)
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
18 木	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のオーロラソース和え ピーマンのごまあえ	米 <small>じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖</small> ごま油、砂糖	米みそ、油揚げ 鶏肉 ツナ缶、すり白ごま	キャベツ、わかめ ピーマン、にんじん、もやし	だし汁 ケチャップ、酒、おろししょうが、食塩 しょうゆ、酢	牛乳
	午後おやつ	フルーツのヨーグルトあえ ぱりんこ	砂糖 ぱりんこ	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん		
19 金	昼食	御飯 すまし汁 さばのみそ煮と素揚げ茄子	米 焼麩 サラダ油、砂糖	米みそ、さば、さば	なめこ、ねぎ なす	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、だし汁、おろししょうが、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 せんべい	おにぎりせんべい	牛乳			
20 土	昼食	五目ビーフン コーンスープ	ビーフン、サラダ油、ごま油 片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ クリームコーン、コーン	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素、食塩 鶏ガラスープ素	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー 菓子	牛乳			
22 月	昼食	御飯 のっぺい汁 豚肉と野菜のカレー炒め	米 片栗粉 サラダ油	油揚げ 豚肉	だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳
	午後おやつ	牛乳 せんべい	ぼたぼた焼き	牛乳			
23 火	昼食	ふりかけ御飯 みそ汁 ぶりの香り焼き 切干大根の旨煮	米  砂糖	米みそ ぶり 油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、わかめ にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	アンパンマンふりかけ だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこスティックパン	砂糖、食パン	牛乳 バター、きな粉			
24 水	昼食	御飯 豆腐すまし汁 鶏じゃが <small>小松菜とコーンのカリカリじゃこ和え</small>	米 <small>じゃがいも、砂糖、サラダ油</small> ごま油、砂糖	木綿豆腐、油揚げ 鶏肉 しらす干し	ねぎ たまねぎ、にんじん こまつな、コーン	だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メープルバナナパン	<small>ホットケーキミックス、砂糖、ケーキシロップ、サラダ油</small>	牛乳	バナナ		
25 木	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりのピクルス	米 サラダ油 砂糖	米みそ 豚肉	もやし、ちんげん菜、しめじ たまねぎ きゅうり、赤パプリカ	だし汁 しょうゆ、みりん、おろししょうが 酢、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スイートかぼちゃ	さつまいも、砂糖、米粉、サラダ油	牛乳 豆乳、黒ごま	かぼちゃ	食塩	
26 金	昼食	パン ポークビーンズ ハンバンジー風サラダ ゼリー	ふんわり食パン <small>じゃがいも、サラダ油、砂糖</small> マヨドレ、ねりごま、砂糖	豚肉、大豆 ささ身	たまねぎ、ダイストマト缶、にんじん、パセリ、にんにく きゅうり、コーン ゼリー	ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩 酒、しょうゆ、食塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉			
29 月	昼食	ケチャップライス わかめスープ ジャーマンポテト	米、サラダ油、砂糖 フライドポテト、サラダ油	鶏ひき肉 ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、コーン、ねぎ、わかめ たまねぎ	ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩 鶏ガラスープ素、食塩 おろしにんにく、食塩、パセリ粉	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ぱりぱりしらすチーズ		牛乳 チーズ、しらす干し			
30 火	昼食	御飯 みそ汁 鮭の酒蒸し ひじきの煮物	米 サラダ油 ごま油、砂糖	米みそ 鮭 油揚げ	ちんげん菜、わかめ たまねぎ、えのきたけ にんじん、えだまめ、ひじき	だし汁 酒、食塩 みりん、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かっぱえびせん	かっぱえびせん	牛乳			
31 水	昼食	初夏のカレーライス マカロニサラダ フルーツ	米、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	鶏肉 ツナ缶	たまねぎ、ズッキーニ、なす、にんじん、りんごジャム きゅうり、コーン みかん	カレールウ、食塩 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ		りんごジュース		

☆ 午前おやつは、乳児クラスのみでの提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名