

令和6年 7月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 29 月	ご飯	1日 ニジマスの塩焼き (1歳~4歳は鯖)	切干大根の煮物	キャベツのおかか和え	なめこわかめの味噌汁	五目御飯	
	米	ニジマス 塩 なたね油	切干大根 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	キャベツ 人参 しょう油 かつお節 かつお昆布だし	なめこ わかめ 煮干しだし 味噌	米 豚ひき肉 ごま油 人参 干し椎茸 しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
		29日 鯖の塩焼き					
2 16 火 30	ご飯	★豚肉のおろしソース	五目大豆	オクラの磯辺和え	南瓜の味噌汁	★塩焼きそば	
	米	豚肉 酒 塩 なたね油 大根 しょう油 素精糖 みりん 生姜 あさつき	大豆 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん こんぶ しょう油 素精糖 みりん なたね油	オクラ 人参 焼きのり しょう油 かつお昆布だし	南瓜 玉葱 煮干しだし 味噌	蒸し中華麺 鶏ひき肉 生姜 もやし 人参 たら キャベツ 塩 しょう油 ごま油 青のり (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
3 17 水 31	カレーライス		ミモザサラダ		玉葱とニラのすまし汁	水ようかん	
	米	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレー粉 薄力粉 なたね油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ウスターソース 塩	ブロッコリー 胡瓜 人参 卵 酢 塩 なたね油		玉葱 ニラ 人参 かつお昆布だし 塩 しょう油	小豆 素精糖 寒天 塩 (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物
4 18 木	ご飯	鮭の磯辺焼き	冬瓜の煮物	ささみと野菜の和え物	豆腐と長葱の味噌汁	レモンケーキ	
	米	さけ しょう油 みりん 青のり	冬瓜 人参 油揚げ しょう油 素精糖 みりん かつお昆布だし	ささみ キャベツ 人参 酢 素精糖 しょう油 ごま油	豆腐 長葱 椎茸 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP 卵 牛乳 レモン レーズン バター グラニュー糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
5 19 金	ご飯	鶏の梅しそ焼き	茄子の味噌炒め	もやしのナムル	白菜とえのきのすまし汁	5日 セツそうめん	
	米	鶏肉 梅びしお しそ 酒 しょう油 みりん 素精糖	豚肉 茄子 人参 ピーマン 味噌 素精糖 酒 なたね油	もやし 胡瓜 ごま油 素精糖 酢 塩 しょう油	白菜 えのき 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	そうめん ささみ おくら 人参 干し椎茸 塩 しょう油 かつお昆布だし (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
6 20 土	ご飯	鶏のみそ焼き	キャベツとしらすの和え物	かぶと椎茸のすまし汁	ココア蒸しパン		
	米	鶏肉 味噌 しょう油 みりん 酒 素精糖	キャベツ 人参 しらす ごま しょう油 かつお昆布だし	かぶ 椎茸 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP ココア 素精糖 (果物 牛乳)		
8 22 月	ジャージャー麺		かぶのサラダ	金時豆の甘煮	わかめスープ	フライドポテト	
	中華めん 豚ひき肉 長葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 味噌 しょう油 素精糖 ごま油 なたね油 片栗粉 もやし 胡瓜		かぶ 人参 ツナ 素精糖 しょう油 酢 なたね油	いんげん豆 素精糖 塩	わかめ 玉葱 ごま かつお昆布だし 塩 しょう油	じゃが芋 青のり 塩 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
9 23 火	ご飯	鯉の唐揚げ	★茄子とキャベツのさっぱり漬け	さつま芋のレモン煮	豚汁	★しらすのピザトースト	
	米	あじ 酒 生姜 にんにく しょう油 片栗粉 なたね油	茄子 キャベツ しそ 塩 ごま	さつま芋 レモン 素精糖 塩	豚肉 大根 人参 長葱 ごぼう 豆腐 こんにゃく 煮干しだし 味噌	パン しらす 青のり チーズ マヨネーズ (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
10 24 水	パン	鶏のトマト煮	ジャーマンポテトサラダ	ジュリエンスープ	コーンご飯		
	食パン	鶏肉 片栗粉 なたね油 玉葱 椎茸 エリンギ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 素精糖 バター ウスターソース みりん	じゃが芋 玉葱 人参 胡瓜 ベーコン 酢 塩 なたね油 素精糖	キャベツ 人参 玉葱 セロリ なたね油 塩	米 とうもろこし 玉葱 パセリ 塩 (果物 牛乳)	スバゲティ サラダ 汁物	
11 25 木	彰華丼		★小松菜ときのこのおろし和え	かきたま汁	★オニぼてスコーン		
	米	豚肉 もやし キャベツ 人参 白菜 干し椎茸 にら しょう油 塩 なたね油 片栗粉	小松菜 なめこ えのき 大根 しょう油 素精糖 かつお昆布だし	卵 玉葱 あさつき 片栗粉 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP じゃが芋 バター 素精糖 牛乳 玉葱 ベーコン (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物	
12 26 金	ご飯	ささみのさざれ焼き	五目きんぴら	大根と胡瓜の甘酢和え	冬瓜の味噌汁	すいかフルーツポンチ	
	米	ささみ 酒 塩 マヨネーズ パン粉 パセリ	はす ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 ごま 素精糖 しょう油 なたね油	大根 胡瓜 酢 素精糖 塩	冬瓜 わかめ 長葱 味噌 煮干しだし	すいか もも 缶 みかん缶 寒天 レモン グラニュー糖 クラッカー (牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
13 27 土	ご飯	豚肉の香味焼き	じゃこサラダ	もやしと油揚げの味噌汁	そぼろおにぎり		
	米	豚肉 ねぎ にんにく ごま 生姜 醤油 みりん 素精糖 ごま油	大根 胡瓜 人参 しらす なたね油 酢 塩 しょう油	もやし 油揚げ 味噌 煮干しだし	米 鶏ひき肉 生姜 しょう油 素精糖 みりん なたね油 (果物 牛乳)		

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
★17日は誕生会です。
★は新メニューです。
今月の果物予定:すいか メロン 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	603Kcal	24.5g	22.8g	257mg
栄養目標値	598Kcal	20.0g	19.0g	258mg