

令和6年 7月献立表

みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 かや体温になる	その他	献立名	さいりょう
1	月	麦ごはん ゆで豚のトマトソース かぼちゃサラダ オニオンスープ オレンジ	豚肉	トマト、しそ、レタス かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、レーズン 玉ねぎ、人参、パセリ オレンジ	精白米、大麦 ごま油、砂糖 マヨドレ 油	酒、しょうゆ、酢 こしょう 鶏ガラ、こしょう	チーズ蒸しパン チーズ ●ホットケーキミックス、牛乳	
2	火	麦ごはん 飛び魚の蒲焼風 きゅうりのナムル なめこの味噌汁 バナナ	飛び魚 豆腐	にんにく きゅうり、もやし、人参、生姜 なめこ、玉ねぎ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 ごま油	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ 味噌、かつお節	ヨーグルトケーキ ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳	
3	水	ゆかりごはん 唐揚げ いんげんのごまあえ ミニトマト・とうもろこし ぶどう	鶏肉	生姜 いんげん、人参 ミニトマト(切って提供) ぶどう	精白米、大麦 油、片栗粉 ごま、砂糖 とうもろこし	ゆかり しょうゆ しょうゆ	●マカロニ、きな粉、砂糖、塩	
4	木	なすの肉味噌うどん 高野豆腐の含め煮 ごぼうのさっぱりサラダ バナナ	豚肉 高野豆腐	なす、人参、玉ねぎ	●干しうどん、ごま油、砂糖 片栗粉 砂糖	味噌、しょうゆ しょうゆ、酒、塩 かつお節 酢、しょうゆ	おおかか塩昆布おにぎり 精白米、塩昆布、かつお節、ごま油	
5	金	わかめごはん 天の川のチャプチェ 大豆とハムのサラダ 星のスープ すいか	豚肉 大豆、ハム	炊き込みわかめ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく きゅうり、人参 オクラ、玉ねぎ、人参 すいか	精白米 春雨、ごま油、砂糖 マヨドレ 油	みりん、しょうゆ お好み焼きソース しょうゆ、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	七夕フルーツポンチ 寒天、砂糖、食紅 みかん缶、パイナップル缶、もも缶 砂糖	
6	土	ピラフ もやしのスープ オレンジ	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、しめじ、青ねぎ オレンジ	精白米、コーン缶	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	鮭おにぎり 精白米、鮭フレーク	
8	月	ブルコギ丼 切り干し大根のごまあえ キャベツスープ バナナ	豚肉 ツナ缶	にんにく、玉ねぎ、人参、ニラ 切り干し大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、もやし バナナ	精白米、ごま油、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	しょうゆ、みりん 酒、しょうゆ 味噌 かつお節、酢、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう バナナ	もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳 粉チーズ、油、黒ごま	
9	火	麦ごはん トマトすき焼き 焼き魚 きんぴらごぼう バナナ	豚肉 ししゃも	トマト、レタス、玉ねぎ、水菜、人参 しめじ ごぼう、人参 バナナ	精白米、大麦 砂糖、油 油、ごま	焼き豆腐、しょうゆ 酒 しょうゆ、砂糖	じゃが芋の磯フライ じゃが芋、片栗粉、塩、青のり 油	
10	水	麦ごはん 八宝豆腐 かぼちゃのバター煮 フレンチサラダ オレンジ	豚肉、豆腐	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 乾椎茸 かぼちゃ きゅうり、レタス、みかん缶、レーズン オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 バター、砂糖 油	塩、こしょう しょうゆ 塩、こしょう、酢	ココア蒸しパン ココア ●ホットケーキミックス、牛乳	
11	木	麦ごはん 肉団子となすの揚げ煮 元気っ子サラダ 味噌汁 すいか	合挽肉 油揚げ	玉ねぎ、なす トマト、オクラ、ひじき 玉ねぎ、人参、しめじ、青ねぎ すいか	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖 砂糖	塩、しょうゆ 酢、しょうゆ、かつお節 味噌、かつお節	フローズンヨーグルト ヨーグルト、はちみつ いちごジャム	
12	金	麦ごはん 松風焼き グリーンサラダ えのきの清汁 バナナ	鶏肉、豆腐	生姜、玉ねぎ、人参 きゅうり、レタス、トマト えのき、わかめ、玉ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま コーン缶、油	味噌 塩、こしょう、酢 しょうゆ、塩、酒 かつお節	シュガートースト ●食パン、マーガリン グラニュー糖	
13	土	炊きごみ御飯 味噌汁 オレンジ	ツナ缶、油揚げ	人参、ごぼう、乾椎茸 なす、人参、玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	精白米、砂糖	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり	
16	火	鶏ごぼう丼 ●切り干し大根のバリバリ炒め きのこのスープ バナナ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ 切り干し大根、ニラ レタス、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ バナナ	精白米、片栗粉、油 ごま油	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、酒、こしょう 鶏ガラ、こしょう、塩 しょうゆ	とうもろこし かぼちゃスティック とうもろこし かぼちゃ	

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 かや体温になる	その他	献立名	さいりょう
17	水	麦ごはん 赤魚の変わり揚げ 納豆あえ 味噌汁 すいか	△赤魚 納豆	キャベツ、もやし、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ すいか	精白米、大麦 片栗粉、油、砂糖	酒、しょうゆ、酢 かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	きな粉クッキー ●小麦粉、きな粉、牛乳 マーガリン、砂糖 バナナエッセンス	
18	木	麦ごはん ツナじゃが オクラのおかか和え 豆腐のスープ バナナ	ツナ缶 豆腐	人参、玉ねぎ オクラ、人参、ほしひじき 玉ねぎ、椎茸、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 じゃが芋、油 砂糖	しょうゆ、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	豆乳くずもち 豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 塩	
19	金	トマトツナそうめん レバーの生姜煮 ピーマンの三色あえ パイナップル	ツナ 鶏レバー	まこんぶ、トマト、しそ、レモン、水菜 生姜 ピーマン、人参、もやし パイナップル	●そうめん、砂糖 砂糖 ごま、砂糖	かつお節 しょうゆ、塩、酒 しょうゆ しょうゆ	鮭おにぎり 精白米、さけフレーク	
20	土	しめじ御飯 豚汁 バナナ	油揚げ 豚肉、豆腐	人参、しめじ、乾椎茸 ほしひじき ごぼう、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米、砂糖 さつま芋	しょうゆ、塩、酒 味噌	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり	
22	月	麦ごはん 鶏肉とピーマンの炒め物 和風サラダ 人参スープ バナナ	鶏肉	にんにく、ピーマン、しめじ 人参、レタス、もやし 人参、玉ねぎ、パセリ バナナ	精白米、大麦 砂糖、油 ごま、ごま油 油	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、酢 鶏ガラ、塩 こしょう	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ ツナ缶、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油	
23	火	トマト入りドライカレー 中華風冷奴 コロコロサラダ バナナ	豚肉 豆腐、鶏肉	ピーマン、玉ねぎ、トマト わかめ、きゅうり きゅうり、人参 バナナ	精白米、バター 砂糖、ごま油 コーン缶、マヨドレ	●カレールウ、鶏ガラ ウスターソース、カレー粉 しょうゆ、酢 こしょう	みたらし団子 (れんげ〜ひまわり) さつまみたらし (もも〜すみれ) おからのピザ	だんご粉、豆腐、砂糖 しょうゆ、片栗粉 さつま芋、しょうゆ、砂糖、 片栗粉
24	水	麦ごはん 煮魚 つるむらさきのごまあえ チンゲンサイのスープ オレンジ	さば	生姜 つるむらさき、キャベツ、もやし チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米、大麦 砂糖 コーン缶、ごま 油	酒、しょうゆ しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	おから、米粉、ヨーグルト、BP、 塩、オリーブオイル、ケチャップ ツナ缶、ピーマン、玉ねぎ、 チーズ	
25	木	冷やし中華 なすのケチャップ炒め かぼちゃのガーリック焼き バナナ	鶏肉 ベーコン	きゅうり、トマト なす、ピーマン かぼちゃ、にんにく バナナ	●中華めん、砂糖、ごま油 オリーブ油、砂糖 油	鶏ガラ、しょうゆ 酢、塩 しょうゆ ケチャップ 塩	おおかかチーズおにぎり 精白米、かつお節、チーズ しょうゆ	
26	金	麦ごはん オムレツ ばんさんすう もやしの味噌汁 オレンジ	★卵、ツナ缶	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 玉ねぎ、もやし、わかめ オレンジ	精白米、大麦 砂糖、油 春雨、ごま、砂糖、ごま油	ケチャップ 酢、しょうゆ 味噌、かつお節	ホットケーキ ●ホットケーキミックス、牛乳 油、はちみつ	
27	土	ゆかりごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め オレンジ	豚肉	ゆかり なす、ピーマン、キャベツ、人参 オレンジ	精白米 油、砂糖	味噌、しょうゆ	わかめおにぎり 炊き込みわかめ、精白米	
29	月	麦ごはん レバーの酢豚風 あらめの中華あえ きのこの清汁 バナナ	鶏レバー	生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン あらめ、きゅうり、人参 えのき、しめじ、椎茸、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 コーン缶、砂糖、ごま油	しょうゆ、酒 ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒 かつお節	ジャムサンド ●食パン、いちごジャム	
30	火	麦ごはん あじのフライタルソース コールスローサラダ さっぱりおろし汁 すいか	あじ 油揚げ	玉ねぎ、人参、パセリ きゅうり、キャベツ 大根、オクラ、玉ねぎ、梅干し すいか	精白米、大麦 米粉、油、マヨドレ コーン缶、油	塩、コーンフレーク 酢、塩、こしょう かつお節、酒、塩 しょうゆ	フルーツ寒天 寒天、砂糖、もも缶 みかん缶	
31	水	ラトウイユパスタ 小松菜の煮浸し ごまマヨネーズサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、なす、にんにく 黄ピーマン 小松菜、人参、しめじ もやし、人参、キャベツ オレンジ	油 ごま、マヨドレ	●スパゲッティ、ケチャップ 塩、こしょう、鶏ガラ しょうゆ、みりん、かつお節 しょうゆ	お好み焼き 米粉、キャベツ、ツナ缶、長いも かつお節、マヨドレ お好み焼きソース、青のり	

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 果物については物価の高騰により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー

3日(水)は『はいカラ弁当』の日です。
 子どもたちは毎月のお弁当の日が嬉しくて楽しみにしています。ただ、この時期はお弁当が暑さにより傷みやすいので、7月・8月
 はお弁当の日をやめています。7月はお家から空のお弁当箱を持って来てもらい給食をつめて、子どもたちに少しでもお弁当の気
 分を味わってもらえたらと思います。
 ※ミニトマトは半分〜1/4に切って提供します
 ~お願い~
 すみれ、れんげ、こすもす、ひまわり組は空のお弁当箱とフォーク・箸を当日に持って来て下さい。
 (もも、たんぼ組はいつも通りお皿で食べます)

旬の食材

トマト

1年中店頭と並んでいますが、旬は夏です。サラダなどで生で食べ
 るものはもちろん、煮込み料理や汁ものなど加熱してもおいしく食
 べられます。収穫後、時間がたつとヘタが乾いて黒ずんでくるので、
 ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。

旬の食材

パイナップル

海外から輸入されていますが、国内では沖縄
 県が主な産地です。たんぱく質の分解酵素
 が含まれているため、食後に食べると消化を
 助けてくれるほか、酢豚などの肉料理に入れ
 ると肉を柔らかくしてくれます。