

令和6年7月の献立表

(予定)

日	曜日	3歳以上児及び未満児		赤	黄	緑	アレルギー/備考
		副食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1	月	・ブルコギ風味炒め・チヨレギサラダ・わかめスープ・果物	・フルーツヨーグルト・ウエハース	・豚肉・豆腐・わかめ・ヨーグルト2	・砂糖・ソース・いりごま・ごま油・ウエハース2,4	・しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・にら・キャベツ・もやし・きゅうり・ねぎ・オレンジ・みかん	・ヨーグルト(乳)→ゼリー ・ウエハース(乳・小麦)→せんべい
2	火	・鶏肉のカレー風味焼き・チーズ入りコロコロサラダ・ベジタブルスープ・果物	・鮭と枝豆のおにぎり・麦茶	・鶏肉・チーズ2・魚肉ソーセージ・鮭	・カレー粉・じゃがいも・マヨネーズ・ごはん	・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・コーン・バナナ・えだまめ	・チーズ(乳)→チーズ抜き
3	水	・お弁当の日	・おせんべい・麦茶		・塩せんべい		
4	木	・ゆかりごはん・鮭のマヨコーン焼き・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	・大学芋・牛乳	・鮭・かつお節・牛乳2	・マヨネーズ・薄力粉4・さつまいも・砂糖・ごま	・しそ・しょうが・コーン・パセリ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・なす・ほうれん草・ねぎ・りんご	・牛乳(乳)→豆乳 ・マヨコーン焼き(小麦)→薄力粉抜き
5	金	・☆七夕メニュー☆ ・七夕そうめん・星ボテ・短冊サラダ・バック麦茶・果物	・七夕ゼリー・星たべよ	・かに風味かまぼこ1・カットハム1,2・ホイップクリーム2	・そうめん4・フライドポテト・油・ごまドレッシング・砂糖・塩せんべい	・きゅうり・コーン・にんじん・だいこん・ごまつな・すいか・オレンジジュース・寒天	・かにかま(卵)→かにかま抜き ・ハム(卵・乳)→アレルギーハム ・七夕ゼリー(乳)ホイップクリーム抜き ・そうめん(小麦)→ビーフン
6	土	・ハヤシライス・麦茶・フルーツポンチ		・豚肉	・ハヤシルー・ソース・ケチャップ・片栗粉・砂糖・塩せんべい	・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・トマトライス缶・バナナ・みかん缶・黄桃缶・レモン汁	
8	月	・鶏の胡麻味噌焼き・切干大根の炒め煮・すまし汁・果物	・りんご蒸しパン・スキム牛乳	・鶏肉・油揚げ・わかめ・牛乳2・脱脂乳2	・砂糖・薄力粉4・ごま・ごま油・米粉・ペーキングパウダー・油	・しょうが・にんにく・切干大根・にんじん・しいたけ・たまねぎ・えのき・オレンジ・りんご	・スキム牛乳(乳)→豆乳
9	火	・ミートボールと野菜のトマト煮・れんこんのかりかりサラダ・みそ汁・果物	・チーズおかかおにぎり・麦茶	・ミートボール・豆腐・チーズ2・かつお節	・じゃがいも・ケチャップ・砂糖・和風ドレッシング・ごはん	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・なす・トマト・キャベツ・きゅうり・コーン・れんこん・ごまつな・だいこん・りんご	・チーズ(乳)→チーズ抜き
10	水	・お魚のパン粉焼き・ズッキーニサラダ・ジュリエンスープ・果物	・マカロニあべかわ・スキム牛乳	・かかれい・カットハム1,2・きな粉・牛乳2・脱脂乳2	・薄力粉4・パン粉4・コールスロードレッシング・マカロニ・砂糖	・しょうが・ズッキーニ・キャベツ・コーン・黄ピーマン・たまねぎ・にんじん・バナナ	・パン粉焼き(小麦)→照り焼き ・ハム(卵・乳)→アレルギーハム ・スキム牛乳(乳)→豆乳
11	木	・ホイコーロー・もやしのナムル・春雨スープ・果物	・のり塩ポテト・スキム牛乳	・豚肉・かに風味かまぼこ1・あおのり・牛乳2・脱脂乳2	・砂糖・ごま油・はるさめ・フライドポテト・油	・しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・もやし・きゅうり・きくらげ・ねぎ・りんご	・かにかま(卵)→かにかま抜き ・スキム牛乳(乳)→豆乳
12	金	・チキンカレー・海藻サラダ・ゆでとうもろこし・麦茶・果物	・お麩ラスク・牛乳	・鶏肉・わかめ・牛乳2	・じゃがいも・カレールー・片栗粉・片栗粉・砂糖・麩4・マーガリン・砂糖	・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	・麩(小麦)→アレルギーパンラスク ・牛乳(乳)→豆乳
13	土	・マーボー丼・中華スープ		・豆腐・豚ひき肉	・砂糖・ごま油・片栗粉・塩せんべい	・しょうが・たまねぎ・にんじん・にら・ねぎ・しめじ・ごまつな	
15	月	・海の日					
16	火	・チキンのラタトゥイユ風ソースがけ・マカロニサラダ・コーンスープ・果物	・メープルケーキ・スキム牛乳	・鶏肉・カットハム1,2・豆乳・牛乳2・脱脂乳2	・ケチャップ・砂糖・オリーフ油・マカロニ・マヨネーズ・米粉・ペーキングパウダー・メープルシロップ	・しょうが・にんにく・たまねぎ・なす・赤ピーマン・ズッキーニ・トマト・にんじん・きゅうり・コーン・バナナ	・ハム(卵・乳)→アレルギーハム ・スキム牛乳(乳)→豆乳
17	水	・豚肉と茄子の甘酢炒め・ツナサラダ・みそ汁・果物	・いちごフルーチェ・おせんべい	・豚肉・ツナ缶・豆腐・牛乳2	・砂糖・片栗粉・和風ドレッシング・じゃがいも・フルーチェ・塩せんべい	・しょうが・にんにく・なす・たまねぎ・れんこん・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・ごまつな・りんご	・フルーチェ(乳)→ゼリー
18	木	・鮭のちゃんちゃん焼き・和風サラスパ・すまし汁・果物	・きな粉揚げパン・バック牛乳	・鮭・ツナ缶・きな粉・牛乳2	・砂糖・マーガリン・スパゲッティ4・マヨネーズ・麩4・ロールパン1,2,4・油	・しょうが・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・しめじ・きゅうり・ほうれん草・すいか	・スパゲッティ(小麦)→スパゲッティ抜き ・揚げパン(小麦)→アレルギーパンの揚げパン ・牛乳(乳)→豆乳
19	金	・油淋鶏・切干大根のサラダ・チンゲン菜のスープ・果物	・ごま塩昆布おにぎり・麦茶	・鶏肉・ちくわ・塩昆布	・片栗粉・油・砂糖・ごま油・マヨネーズ・ごま・ごはん	・しょうが・にんにく・ねぎ・切干大根・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・コーン・えのき・オレンジ	
20	土	・三色丼・すまし汁		・鶏ひき肉・わかめ	・砂糖・塩せんべい	・しょうが・ほうれん草・だいこん・えのき	
22	月	・なす入り麻婆豆腐・春雨サラダ・中華スープ・果物	・ツナマヨトースト・牛乳	・豆腐・豚ひき肉・カットハム1,2・わかめ・ツナ缶・牛乳2	・砂糖・片栗粉・ごま油・はるさめ・食パン2,4・マヨネーズ	・しょうが・なす・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・きゅうり・ねぎ・コーン・りんご	・ハム(卵・乳)→アレルギーハム ・トースト(小麦)→アレルギーパン
23	火	・豚肉の甘辛炒め・レンコンサラダ・みそ汁・果物	・洋風おにぎり・麦茶	・豚肉・ささみ・油揚げ・ウインナー	・砂糖・ごまドレッシング・さつまいも・ごはん	・しょうが・たまねぎ・キャベツ・にんじん・れんこん・きゅうり・ごまつな・バナナ・コーン	
24	水	◆食育の日 土用の丑の日◆ ・うなぎちらし・しゅうまい・きゅうりの梅和え・すまし汁・果物	・ポップコーン・スキム牛乳	・うなぎ・油揚げ・のり・豚肉・牛乳2・脱脂乳2	・砂糖・しゅうまいの皮4・ごま・ごま油・麩4・ポップコーン	・切干大根・しいたけ・にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・梅干し・たまねぎ・ほうれん草・メロン	・しゅうまい(小麦)→肉団子 ・花魁(小麦)→麩抜き ・スキム牛乳(乳)→豆乳
25	木	・ピザ風チキン・イタリアンサラダ・オニオンスープ・果物	・バナナヨーグルト・ビスケット	・鶏もも皮なし・チーズ2・カットベーコン1,2・ヨーグルト2	・ケチャップ・イタリアンドレッシング・マカロニ4・砂糖・ビスケット2,4	・しょうが・たまねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・オレンジ・バナナ	・チーズ(乳)→チーズ抜き ・ベーコン(卵・乳)→ベーコン抜き ・クルトン・マカロニ(小麦)→クルトン・マカロニ抜き ・ヨーグルト(乳)→ゼリー ・ビスケット(乳・小麦)→おせんべい
26	金	・カラフル野菜のキーマカレー・コールスロー・枝豆・ジョア・果物	・カステラ・スキム牛乳	・豚ひき肉・ジョアブレン2・牛乳2・脱脂乳2	・じゃがいも・カレールー・ソース・片栗粉・コールスロードレッシング・カステラ1,2,4	・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・黄ピーマン・なす・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり・えだまめ・りんご	・カステラ(卵・乳・小麦)→米粉のケーキ ・スキム牛乳(乳)→豆乳
27	土	・肉団子・おにぎり・みそ汁		・豚ひき肉・豆腐・ツナ缶・塩昆布・わかめ	・ケチャップ・砂糖・米・マヨネーズ・塩せんべい	・しょうが・たまねぎ	
29	月	・スタミナ炒め・切干大根とひじきの和風サラダ・みそ汁・果物	・オレンジフルーチェ・クラッカー	・豚肉・ひじき・油揚げ・牛乳4	・砂糖・ごま油・和風ドレッシング・さつまいも・フルーチェ・クラッカー4	・しょうが・にんにく・もやし・にら・にんじん・たまねぎ・切干大根・きゅうり・ごまつな・オレンジ	・フルーチェ(乳)→ゼリー ・クラッカー(小麦)→おせんべい
30	火	・誕生会メニュー◆ ・ふりかけごはん・デミグラスハンバーグ・枝豆入りポテトサラダ・ベーコン入りコンソメスープ・みかんゼリー	・メロンパン・牛乳	・豚ひき肉・豆腐・豆乳・魚肉ソーセージ・カットベーコン1,2・牛乳2	・パン粉4・ケチャップ・ソース・ハンバーグ・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー	・にんじん・きゅうり・えだまめ・たまねぎ・白菜・コーン	・ふりかけ(卵)→ごま塩 ・ハンバーグ(小麦)→パン粉抜き ・ベーコン(卵・乳)→ベーコン抜き ・メロンパン(卵・乳・小麦)→米粉ケーキ ・牛乳(乳)→豆乳
31	水	・鮭の柚庵焼き・パンバンジーサラダ・みそ汁・果物	・うめわかめおにぎり・麦茶	・鮭・ささみ・わかめ	・ごま・マヨネーズ・ごはん	・しょうが・ゆず・きゅうり・もやし・きゃべつ・にんじん・ほうれん草・だいこん・ねぎ・バナナ	

※都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※乳製品アレルギーの園児おやつは牛乳とスキム牛乳は豆乳になります。
 ※カレールー・ハヤシルー・マヨネーズ・マカロニ・一部ドレッシング・マーガリンは、アレルギーフリーのものを使用します。

<3歳未満児加算分午前のおやつ>

飲み物：牛乳

おやつ：月/おせんべい 火/クラッカー 水/ビスケット 木/ウエハース 金/クッキー

◎アレルギー番号(材料の後の番号)説明

1:卵, 2:乳製品, 3:落花生, 4:小麦, 他

<平均栄養量>

平均栄養量	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
3歳未満児	673	26	23	1.8
3歳以上児	387	19	17	1.9