

# 令和 6 年 7 月 献立表

上布田保育園

曜日	乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	
1 22	月 おせんべい 麦茶	ごはん みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 鮭の塩焼き 青菜ともやしのナムル ぶどう	ココアサンド 牛乳	米 食パン ココア バター ごま油	鮭 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 もやし のり ぶどう	お菓子 麦茶	先月幼児さんが作った梅ジュース。どのグループもきれいなジュースになってきました♪ 今月のどこかで、みんなで飲む予定です☺
2 16	火 ビスケット 麦茶	胚芽米ごはん みそ汁(もやし、油揚げ、葉ねぎ) 豆腐のチャンプルー せいだのたまじ メロン	バナナクッキー 牛乳	胚芽米 ジャガ芋 バター 小麦粉	油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	もやし 万能ねぎ たけのこ 人参 玉ねぎ 青梗菜 メロン パナナ	ゼリー・菓子 麦茶	
3 31	水 クラッカー 麦茶	なすミートスパゲティ 鶏肉ととうがんのスープ ちりじゃこサラダ パナナ	ゆでとうもろこし 1歳麦茶 2歳〜りんごジュース	スパゲティ バター 小麦粉	鶏ひき 鶏肉 しらす 冬瓜 キャベツ 胡瓜 みかん缶 パナナ とうもろこし	玉ねぎ なす 人参 セロリ しめじ	スティックパン 麦茶	今月は夏野菜を使用していきます。
4 30	木 おせんべい 麦茶	なっとうごはん みそ汁(麩、わかめ、玉ねぎ) めかじきのみそ漬け焼き きんぴらごぼう ぶどう	チーズむしパン 牛乳	米 麩 小麦粉 ごま油	納豆 かつお節 めかじき チーズ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ わかめ ごぼう ぶどう	ゼリー・果物 麦茶	かぼちゃ、きゅうり、おくら、なす とうもろこし、枝豆などなど・・・
⑤	金 クラッカー 麦茶	七塔そうめん(きゅうり、人参、おくら、コーン、ツナ) ちくわの磯辺揚げ(1〜2歳は魚) 煮豆 パナナ	メキシカンライス 麦茶	そうめん 小麦粉 米 カレー粉 植物油	ツナ ちくわ 花豆 鶏肉	胡瓜 人参 コーン缶 おくら 玉ねぎ 青のり パナナ パプリカ ピーマン	クロワッサン 麦茶	子ども達が育てているピーマンも大きく育ちました!
6 20	土 クラッカー 麦茶	冷やし肉みそうどん(鶏ひき、きゅうり) じゃが芋と人参のきんぴら くだもの	こしあんぱん 牛乳	うどん ジャガ芋 こしあんぱん	鶏ひき 牛乳	きゅうり 人参 くだもの		3日、31日には子ども達にとうもろこしの皮むきを、17日には枝豆
8 29	月 クラッカー 麦茶	ごはん 中華風スープ(鶏、人参、しめじ、筍、青梗菜) マーボー豆腐 スティック野菜 ぶどう	きなこラスク 牛乳	米 食パン バター マヨドレ	鶏肉 木綿豆腐 鶏ひき きな粉 牛乳	人参 しめじ たけのこ 青梗菜 ねぎ 生姜 なす きゅうり ぶどう	お菓子 麦茶	とりをお願いしています。
9 23	火 おせんべい 麦茶	夏野菜カレー おくらのスープ スパゲティサラダ ヨーグルト	きのこのパスタ 牛乳	米 カレールウ サラスパ マヨドレ パスタ	鶏ひき ハム ヨーグルト ツナ 牛乳	玉ねぎ 南瓜 なす 人参 りんご おくら 青のり コーン わかめ キャベツ 胡瓜 えのき しめじ	ゼリー・果物 麦茶	24日は「土用の丑の日」。25日(木)
10 24	水 ビスケット 麦茶	こぎつねうどん(油揚げ、人参、ねぎ、青菜) 豚肉とごぼうの炒め煮 パナナ	沖縄風くずもち 牛乳	うどん こんにゃく 片栗粉 黒砂糖	油揚げ 豚肉 きな粉 牛乳	ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ エリンギ ピーマン 生姜 パナナ	デニッシュ 麦茶	に「いわしのかば焼き」を夏バテ予防で みんなで食べます!
11 ②⑤	木 おせんべい 麦茶	①ゆかりご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 鱈の香味揚げ もやしサラダ メロン ②いわしのかば焼き丼 みそ汁(豆腐、わかめ) もやしサラダ メロン	オレンジゼリー おせんべい 牛乳	米 片栗粉 アガー おせんべい ジュース	①あじ ②いわし 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	ゆかり わかめ 万能ねぎ もやし 胡瓜 人参 メロン	黒糖パン 麦茶	<b>熱・力</b> <b>血・肉・骨</b> <b>身体の調子</b>
12 26	金 ビスケット 麦茶	③焼きそば 鶏の照り焼き フライドポテト 中華きゅうり パナナ ④丸パン かぶのスープ タンドリーチキン ラタトゥイユ パナナ	焼きおにぎり 麦茶	12日 中華麺 ジャガ芋 米 ソース	鶏肉 鶏もも肉 きゅうり すいか ~1.2歳 かぶ 玉ねぎ~	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり すいか ~1.2歳 かぶ 玉ねぎ~	ゼリー・菓子 麦茶	26日 <b>パン</b> 鶏肉 かつぶ 玉葱 人参 米 鶏もも ベーコン なす スキニーニ カレー粉 ヨーグルト 南瓜 パナナ
13 27	土 クラッカー 麦茶	鶏にゅうめん チンジャオロースー くだもの	ミニウインナーパン 牛乳	そうめん 植物油 ミニウインナーパン	鶏肉 豚肉 牛乳	しいたけ 人参 青梗菜 ねぎ 生姜 玉ねぎ たけのこ ピーマン くだもの		*12(金)・・・おまつりメニューです。 すみれ、たんぼぼさんは、焼きそば、かぶ
17	水 ビスケット 麦茶	みそラーメン 切干大根の中華和え パナナ	わかめおにぎり 麦茶	中華麺 米	鶏肉 ツナ 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 パナナ わかめ ねぎ	コーン 青梗菜 もやし キャベツ 人参	ゼリー・果物 麦茶	のスープ、フライドポテト、中華きゅうり パナナです。
⑧	木 おせんべい 麦茶	枝豆ごはん すまし汁(豆腐、えのき、みつば) 鶏の南蛮漬 シルバーサラダ すいか	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	米 春雨 マヨドレ クラッカー	枝豆 豆腐 鶏肉 ハム ヨーグルト	塩昆布 みつば えのき 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 胡瓜 すいか フルーツ缶	ラスク 麦茶	乳児 幼児 エネルギー 505kcal 569kcal
19	金 ビスケット 麦茶	食パン ジュリエンヌスープ めかじきのチリソースがけ かぼちゃサラダ パナナ	ホットケーキ 牛乳	食パン 片栗粉 マヨドレ 小麦粉 バター メープル	鶏肉 めかじき チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり パナナ	クロワッサン 麦茶	たんばく質 17.8g 21.0g 脂質 17.4g 19.1g

\*5日(金)七塔そうめん

\*18日(木) 誕生会・・・夏らしい献立でお祝いします!

\*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

\*都合により内容が変更になる場合があります。

