

2024年度7月の献立表

高鷲保育園

◎都合により献立が変わることがあります。

日付	献立名	材料名			※おやつ(0,1歳) 午後おやつ
		熱どきになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (月)	鶏肉の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え 大根と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分つき米、食パン、三温糖、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ	はくさい、たまねぎ、だいこん、オクラ、にんじん、ブルーベリージャム、塩こんぶ、わかめ	にんじんせんべい ブルーベリージャムトースト 牛乳
02 (火)	ぶっかけきつねうどん チキンチキンごぼろ トマト	ゆであうどん、小麦粉、三温糖、黒砂糖、油、片栗粉、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	トマト、ごぼろ、きゅうり、レタス、赤ピーマン	ポテトフライ 黒糖減しパン 牛乳
03 (水)	鯉の塩こうじ焼き ごぼろとパプリカのきんぴら 茄子と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、塩こうじ、白ごま、油、ごま油、三温糖	牛乳、鯉、チーズキッス、みそ、油揚げ	ごぼろ、なす、たまねぎ、つきこんぶ、にんじん、三度豆、赤ピーマン、黄ピーマン	レーズン クロワッサン(6歳・ロールパン) チーズ 牛乳
04 (木)	豚肉の和風ゴマ炒め ポテトサラダ しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、グラニュー糖、ごま油、白ごま、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、マヨドレ、みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、りんご、レーズン、わかめ	メロン 黒ごまきな粉クッキー 牛乳
05 (金)	【日】誕生会メニュー 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック トマト さつま芋と大根のみそ汁	米、さつまいも(皮付)、上白糖、揚げ油、片栗粉、三温糖	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐	ぶどう、きゅうり、トマト、オレンジ濃縮果汁、だいこん、にんじん、たけのこ(水煮)、ししいたげ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく、かんてん(粉)	ワインナー お差さまゼリー ぶどう 豆乳
06 (土)	牛ごぼろ丼 麩とわかめのみそ汁	米、油、ふ、三温糖	牛肉、みそ	白ねぎ、たまねぎ、ごぼろ、にんじん、しらたき、わかめ	ワインナー
08 (月)	さわらのみそ煮 キャベツの醤油ドレッシング じゃがいもとしめじのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、みそ、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、しめじ、しょうが	ポテトフライ フルーツヨーグルト 牛乳
09 (火)	肉豆腐 きゅうりともやしのゆかり和え 手作りふりかけ ごはん	七分つき米、じゃがいも、三温糖、油、米ぬか、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、ベーコン、ピザ用チーズ、桜えび、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ	レーズン じゃがチーズ 牛乳
10 (水)	ベジタブルカレー (完了、ひき肉と夏野菜の煮物) 海鮮サラダ 枝豆(0,1歳・トマト)	米、ビーフン、油、ごま油、上白糖	牛乳、牛ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、なす、えだまめ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、生わかめ、にら、粒コーン缶、トマト	小玉スイカ 炒めビーフン 牛乳
11 (木)	【日】ラッキースター参上 豚肉のスタミナ焼き キャベツとツナの梅和え えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、シーチキン、みそ、桜えび	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、にら、きゅうり、えのきたけ、うめ干し、わかめ、しょうが、にんにく	にんじんせんべい 芋菓子 牛乳
12 (金)	ガハオライス キャベツと大豆のサラダ 大根と舞茸の和風スープ	七分つき米、白玉粉、さつまいも、油、黒砂糖、黒ごま、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、大豆、ちりめんじゃこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、まいたけ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	ポテトフライ 黒糖もちのお焼き 牛乳
13 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 若布と人参のみそ汁	さつまいも、米、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ワインナー 焼き芋 牛乳
16 (火)	鶏肉の照り焼き オクラと納豆のネバネバ和え 大根と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分つき米、わらび餅粉、上白糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、みそ、きな粉	はくさい、たまねぎ、だいこん、オクラ、にんじん、塩こんぶ、わかめ	レーズン わらび餅 牛乳
17 (水)	豚肉の和風ゴマ炒め ポテトサラダ しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、米、ごま油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、ちりめんじゃこ、マヨドレ、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、りんご、青ねぎ、レーズン、わかめ	メロン じゃがおにぎり 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れる献立にしています。

日付	献立名	材料名			※おやつ(0,1歳) 午後おやつ
		熱どきになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (木)	タコライス エビとツナの和風サラダ 豆腐とニラのスープ	米、マカロニ、上白糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、えび(むき身)、牛ひき肉、シーチキン、きな粉、マヨドレ	キャベツ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、もやし、粒コーン缶、にら	にんじんせんべい マカロニのあべ川 牛乳
19 (金)	鯉の塩こうじ焼き ごぼろとパプリカのきんぴら 茄子と玉ねぎのみそ汁 ごはん	七分つき米、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、塩こうじ、グラニュー糖、白ごま、油、ごま油、三温糖	牛乳、鯉、みそ、油揚げ、きな粉	メロン、ごぼろ、なす、たまねぎ、つきこんぶ、にんじん、三度豆、赤ピーマン、黄ピーマン	ポテトフライ きんこの麺ラスク メロン 牛乳
20 (土)	牛ごぼろ丼 麩とわかめのみそ汁	じゃがいも、米、油、ふ、三温糖	牛乳、牛肉、みそ	白ねぎ、たまねぎ、ごぼろ、にんじん、しらたき、わかめ	ワインナー ポテトフライ 牛乳
22 (月)	さわらのみそ煮 キャベツの醤油ドレッシング じゃがいもとしめじのすまし汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、さわら、みそ、ちりめんじゃこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード・低糖度、しめじ、しょうが	にんじんせんべい オレンジクッキー 牛乳
23 (火)	豚肉のスタミナ焼き キャベツとツナの梅和え えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、黒砂糖、さらめ麩(中さら)、上白糖、油、揚げ油、ごま油	調整豆乳、豚肉(もも)、シーチキン、みそ、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、にら、うめ干し、干して干ぐさ、わかめ、しょうが、にんにく	ポテトフライ 【和菓子の日】 とろろてん フライドおさつ 豆乳
24 (水)	ガハオライス キャベツと大豆のサラダ 大根と舞茸の和風スープ	七分つき米、米、油、三温糖、白ごま	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン、大豆、ちりめんじゃこ、八丁みそ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、まいたけ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	小玉スイカ 五辛もち 牛乳
25 (木)	【終業給食:ワタナベさん】 スパゲティボリタン (完了:ひき肉と夏野菜の煮物) 和風ポトフ	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ハム、シーチキン	ずいか、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、セロリー、レーズン、しょうが	ワインナー 黒糖ロール スイカ 牛乳
26 (金)	肉豆腐 きゅうりともやしのゆかり和え 手作りふりかけ ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、米ぬか、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、こしあん(生)、桜えび、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、青ねぎ	レーズン あんバタートースト 牛乳
27 (土)	カレーピラフ(完了:カレー×) 若布と人参のみそ汁	米、さつまいも、アレルギ一用マーガリン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、粒コーン缶、わかめ、パセリ	ワインナー 米粉のココアマーブルクッキー 牛乳
29 (月)	タコライス エビとツナの和風サラダ 豆腐とニラのスープ	米、上白糖、油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、えび(むき身)、牛ひき肉、シーチキン、マヨドレ	キャベツ、りんご濃縮果汁、みかん缶、たまねぎ、トマト、レタス、もも缶、パイン缶、きゅうり、もやし、粒コーン缶、にら、かんてん	ポテトフライ フルーツボリタン 牛乳
30 (火)	鶏肉の甘酢炒め ひききと大豆のおかかマヨ かぼちゃと油揚げのみそ汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、油、片栗粉、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ、大豆、マヨドレ、ちくわ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、ピーマン、粒コーン缶、ひじき、あおのり	ワインナー 青のりと胡麻のおにぎり 牛乳
31 (水)	ベジタブルカレー (完了:ひき肉と夏野菜の煮物) 海鮮サラダ 枝豆(0,1歳・トマト)	米、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖	牛乳、牛ひき肉、シーチキン、えび(むき身)、調整豆乳	かぼちゃ、マスキロン、なす、たまねぎ、えだまめ、もやし、ホールトマト缶、きゅうり、生わかめ、粒コーン缶、トマト	レーズン メロンケーキ 牛乳

5日(金) …七夕特別おやつ

お誕生日の日のおやつは、七夕にちなんで「お星さまゼリー」を提供します。どんなゼリーなのかは当日まで楽しみにしてください!

今月の和菓子の日は「ととろてん」

23日は天草を煮だして作る手作りところんを提供します。
5歳児クラスは、子どもたちに「ところん突き」をしてもらいます。ところんを食べ慣れていない子ども、自分たちで作ることでより身近に感じてもらえると思います。



【今月の旬の食材】

きゅうり・なす・かぼちゃ・おくら
トマト・えだまめ
メロン・スイカ・ぶどう



今月の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	518 / 464 (kcal)
タンパク質	20.5 / 17.4 (g)
脂質	16.5 / 13.9 (g)
食塩	2.0 / 1.5 (g)