

2024年7月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう			
			午前おやつ	赤〇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑〇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄〇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	月	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ひじきのごまサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・チーズ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ひじき 木綿豆腐,かつお節,味噌,牛乳,チーズ	マーマレード 白菜,きゅうり,人参,コーン なめこ,バナナ	胚芽米 上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油
2	火	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・竹輪ともやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・メロン	・ウエハース ・牛乳 ・じゃが芋のガレット ・牛乳	豚肉 ちくわ,塩ふき昆布 わかめ,味噌,牛乳,ハム,チーズ	玉ねぎ,人参,しょうが もやし,小松菜 大根,メロン,人参,パセリ粉	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃがいも
3	水	・夏野菜カレー ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・にんじんゼリー ・牛乳	鶏肉 牛乳,寒天	玉ねぎ,トマト缶,なす,赤黄パプリカ,おくら きゅうり,人参 ほうれん草,えのき オレンジ,人参,オレンジジュース	胚芽米,サラダ油 じゃが芋 上白糖
4	木	・食パン ・あじフライ ・大根サラダ ・ミネストローネ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	あじ ロースハム ウィンナー,大豆,しらす,竹輪	大根,コーン,人参 キャベツ,玉ねぎ,トマト缶,バナナ,グリーンピース	食パン 小麦粉,パン粉,サラダ油 上白糖 胚芽米,ごま油
5	金	・七夕ちらし ・鶏肉の塩こうじ焼き ・ブロッコリーのごま和え ・すまし汁 ・スイカ	・せんべい ・麦茶 ・七夕マフィン ・牛乳	鮭 鶏肉 絹豆腐,かつお節,牛乳,生クリーム	コーン,おくら,人参 ブロッコリー,白菜,人参 ほうれん草,スイカ,黄桃缶,パイン缶	胚芽米 生塩麹 上白糖,ごま 米粉,サラダ油
6	土	・厚揚げそぼろ丼 ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・いそベマカロニ ・牛乳	厚揚げ,豚ひき肉 かつお節,味噌 牛乳,のり	玉ねぎ,人参,いんげん キャベツ,小松菜,ゆかり もやし,しめじ バナナ,玉ねぎ	胚芽米,サラダ油,上白糖,片栗粉 マカロニ,バター
8	月	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・ほうれん草とトマトのサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナフレーク 油揚げ,味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草,もやし,トマト 大根,オレンジ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖,バター コーンフレーク,マッシュマロ
9	火	・ごはん ・さばのてり焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・ごまクッキー ・牛乳	さば さつま揚げ,かつお節 かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	切干大根,人参 なす,玉ねぎ,みかん缶	胚芽米 上白糖 小麦粉,バター,ごま
10	水	・ジャージャーうどん ・さつま芋のカレーマヨ焼き ・わかめスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・梅おかかおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,味噌 厚揚げ わかめ かつお節	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,きゅうり ブロッコリー 長ねぎ バナナ,梅	うどん,ごま油,上白糖,片栗粉 さつま芋 ごま 胚芽米
11	木	・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・小松菜の炒めもの ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ココア揚げパン ・牛乳	鶏肉,味噌 ちくわ かつお節,牛乳	小松菜,玉ねぎ,人参,にんにく 白菜,万能ねぎ,オレンジ,ココア	胚芽米 上白糖 サラダ油 バターロール
12	金	・納豆ピビンバ ・かぼちゃのごま煮 ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピーフンソテー ・麦茶	納豆,豚ひき肉 かつお節 味噌 ベーコン	玉ねぎ,ほうれん草,もやし,人参 かぼちゃ キャベツ,しめじ バナナ,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米,サラダ油,ごま油 上白糖,ごま ピーフン
13	土	・ごはん ・豚肉と大根のうま煮 ・白菜の塩昆布和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・トマトチーズクラッカー ・牛乳	豚肉,かつお節 塩ふき昆布 味噌,豆腐,牛乳,チーズ	大根,人参 白菜,きゅうり 小松菜,オレンジ	胚芽米 上白糖 小麦粉,サラダ油

**朝ごはんを食べて
夏バテを吹き飛ばそう**

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

☆七夕メニュー☆

7/5 (金)

七夕ちらし
鶏肉の塩こうじ焼き
ブロッコリーのごま和え
すまし汁
スイカ
★
七夕マフィン

☆旬メニュー☆

7/30 (火)

ごはん
いわしのごま焼き
鶏肉と冬瓜のうま塩煮
みそ汁 デラウェア
★
お楽しみフルーツポンチ

おまつりメニュー

7/24 (水)

やきそば
鶏肉の塩から揚げ
茹でとうもろこし
&スティックきゅうり
中華スープ スイカ
★
じゃがバター

今月は
冬瓜とかぼちゃが
神奈川県産の
野菜だよ!

港南台保育園

2024年7月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤〇血や肉になるもの	緑〇からだの調子を整えるもの	黄〇心や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	火	・ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・竹輪ともやしの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・メロン	・ウエハース ・牛乳 ・じゃが芋のガレット ・牛乳	豚肉 ちくわ,塩ふき昆布 わかめ,味噌,牛乳,ハム,チーズ	玉ねぎ,人参,しょうが もやし,小松菜 大根,メロン,人参,パセリ粉	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃがいも
17	水	・夏野菜カレー ・ポテトサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・にんじんゼリー ・牛乳	鶏肉 牛乳,寒天	玉ねぎ,トマト缶,なす,赤黄パプリカ,おくら きゅうり,人参 ほうれん草,えのき オレンジ,人参,オレンジジュース	胚芽米,サラダ油 じゃが芋 上白糖
18	木	・食パン ・あじフライ ・大根サラダ ・ミネストローネ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	あじ ロースハム ウィンナー,大豆,しらす,竹輪	大根,コーン,人参 キャベツ,玉ねぎ,トマト缶,バナナ,グリーンピース	食パン 小麦粉,パン粉,サラダ油 上白糖 胚芽米,ごま油
19	金	・ごはん ・鶏肉のおおりの炒め ・ちくわと白菜の塩昆布和え ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・レモンケーキ ・牛乳	鶏肉,あおさ ちくわ,塩ふき昆布 木綿豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく 白菜,きゅうり オレンジ,レモン汁	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 ごま油 ホットケーキミックス,上白糖
20	土	・厚揚げそぼろ丼 ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・いそバマカロニ ・牛乳	厚揚げ,豚ひき肉 かつお節,味噌 牛乳,のり	玉ねぎ,人参,いんげん キャベツ,小松菜,ゆかり もやし,しめじ バナナ,玉ねぎ	胚芽米,サラダ油,上白糖,片栗粉 マカロニ,バター
22	月	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・ほうれん草とトマトのサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナフレーク 油揚げ,味噌	玉ねぎ,人参 ほうれん草,もやし,トマト 大根,オレンジ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖,バター コーンフレーク,マシュマロ
23	火	・ごはん ・さばのてり焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・ポーロ ・牛乳 ・ごまクッキー ・牛乳	さば さつま揚げ,かつお節 かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	切干大根,人参 なす,玉ねぎ,みかん缶	胚芽米 上白糖 小麦粉,バター,ごま
24	水	・やきそば ・鶏肉の塩から揚げ ・茹でとうもろこし&スティックきゅうり ・中華スープ ・スイカ	・せんべい ・麦茶 ・じゃがバター ・牛乳	豚肉,あおさ 鶏肉 牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン にんにく,しょうが とうもろこし,きゅうり ほうれん草,もやし,スイカ,パセリ粉	やきそば麺 片栗粉,サラダ油 じゃが芋,バター
25	木	・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・小松菜の炒めもの ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・ココア揚げパン ・牛乳	鶏肉,味噌 ちくわ かつお節,牛乳	小松菜,玉ねぎ,人参,にんにく 白菜,万能ねぎ,オレンジ,ココア	胚芽米 上白糖 サラダ油 バターロール
26	金	・納豆ピビンバ ・かぼちゃのごま煮 ・みそ汁 ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ビーフソテー ・麦茶	納豆,豚ひき肉 かつお節 味噌 ベーコン	玉ねぎ,ほうれん草,もやし,人参 かぼちゃ キャベツ,しめじ バナナ,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米,サラダ油,ごま油 上白糖,ごま ビーフン
27	土	・ごはん ・豚肉と大根のうま煮 ・白菜の塩昆布和え ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・トマトチーズクラッカー ・牛乳	豚肉,かつお節 塩ふき昆布 味噌,豆腐,牛乳,チーズ	大根,人参 白菜,きゅうり 小松菜,オレンジ	胚芽米 上白糖 小麦粉,サラダ油
29	月	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ひじきのごまサラダ ・みそ汁 ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・チーズ蒸しパン ・牛乳	鶏肉 ひじき 木綿豆腐,かつお節,味噌,牛乳,チーズ	マーマレード 白菜,きゅうり,人参,コーン なめこ,バナナ	胚芽米 上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油
30	火	・ごはん ・いわしのごま焼き ・鶏肉と冬瓜のうま塩煮 ・みそ汁 ・デラウェア	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみフルーツポンチ ・牛乳	いわし 鶏肉 かつお節,味噌,牛乳	冬瓜,人参 ほうれん草,なす,デラウェア スイカ,メロン,バナナ,みかん缶,パイン缶	胚芽米 ごま 片栗粉 上白糖
31	水	・ジャージャーうどん ・さつま芋のカレーマヨ焼き ・わかめスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・梅おかかおにぎり ・麦茶	豚ひき肉,味噌 厚揚げ わかめ かつお節	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,きゅうり ブロッコリー 長ねぎ バナナ,梅	うどん,ごま油,上白糖,片栗粉 さつま芋 ごま 胚芽米

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I補料	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I補料	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	529 kcal	20.8 g	231 g	1.4 g	平均栄養価	474 kcal	18.4 g	251 g	1.3 g
目標栄養価	524 kcal	19.6 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	477 kcal	17.9 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

7月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	29	月 ピラフ オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース オレンジ
2	16	火 ふりかけごはん ほうれん草のおかか和え	胚芽米 しらす ごま 青のり ほうれん草 えのき かつお節
3	17	水 ミートソーススパゲティ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 バナナ
4	18	木 ふりかけごはん 白菜のさっぱり和え	胚芽米 ゆかり かつお節 白菜 きゅうり 人参
5	19	金 ふりかけごはん もやしのナムル	胚芽米 しらす かつお節 もやし 小松菜
8	22	月 ふりかけごはん ほうれん草のゆかり和え	胚芽米 かつお節 青のり ごま ほうれん草 もやし 人参 ゆかり
9	23	火 ふりかけごはん ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 ゆかり かつお節 ブロッコリー 塩こんぶ
10	24	水 ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 かつお節 青のり ごま キャベツ 小松菜
11	25	木 ふりかけごはん もやし青のり和え	胚芽米 しらす ごま 青のり もやし ほうれん草 青のり
12	・	金 ポークカレー オレンジ	胚芽米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 オレンジ
・	26	火 五目チャーハン オレンジ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース オレンジ
・	30	火 ふりかけごはん さつま芋サラダ	胚芽米 ゆかり 青のり さつま芋 ブロッコリー マヨドレ
・	31	水 ふりかけごはん キャベツのごま和え	胚芽米 かつお節 ごま 青のり キャベツ 人参 ごま

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。

7月 夕食献立

献立名	主な材料
ピラフ 大根サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース 大根 きゅうり マヨドレ すりごま 小松菜 白菜 / オレンジ
ご飯 / みそ汁 鶏肉じゃが ほうれん草のおかか和え	胚芽米 / なす わかめ 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき かつお節
ミートソーススパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ / バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 キャベツ 人参 大根 コーン / バナナ
ご飯 / みそ汁 鶏肉のみそ焼き 白菜のさっぱり和え	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ 鶏肉 白菜 きゅうり 人参
ご飯 / 中華スープ チャプチェ もやしのナムル	胚芽米 / キャベツ しめじ 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜
ご飯 / みそ汁 鶏肉のうま塩焼き ほうれん草のゆかり和え	胚芽米 / ジャが芋 玉ねぎ 鶏肉 パセリ粉 ほうれん草 もやし 人参 ゆかり
ご飯 / みそ汁 厚揚げと大根の炒め物 ブロッコリーの塩こんぶ和え	胚芽米 / ほうれん草 もやし 厚揚げ 大根 人参 ごま ブロッコリーの塩こんぶ和え
ごはん / みそ汁 鶏肉のてりマヨ焼き キャベツサラダ	胚芽米 / 玉ねぎ 万能ねぎ 鶏肉 マヨドレ キャベツ 小松菜
ご飯 / みそ汁 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め もやし青のり和え	胚芽米 / キャベツ わかめ 豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ ごま もやし ほうれん草 青のり
ポークカレー チーズサラダ コンソメスープ	胚芽米 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 チーズ ブロッコリー 白菜 コーン ほうれん草 ウィンナー えのき
五目チャーハン 大根サラダ 中華スープ / オレンジ	胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり 白菜 小松菜 / オレンジ
ご飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ	胚芽米 / ほうれん草 長ねぎ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが さつま芋 ブロッコリー マヨドレ
ご飯 / みそ汁 鶏肉のてりやき キャベツのごま和え	胚芽米 / わかめ 大根 鶏肉 キャベツ 人参 ごま