

# 給食予定献立表 2024年7月

日	曜日	料理名	ざ い り よ う				乳児朝おやつ	
			赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他	乳幼児午後おやつ	
			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			
1	祝 /29	月	・バターロール ・コンソメスープ ・ポークチャップ ・ブロッコリーサラダ ・パイナップル	豚肉、ツナ 牛乳	コーン、白菜、玉ねぎ ブロッコリー、人参 パイン、もやし	バターロール 片栗粉、じゃがいも 上白糖、胚芽米、ごま	コンソメ、醤油 塩、ケチャップ 鶏がらスープ 酢	・牛乳 ・せんべい ・牛乳 ・おにぎり
2	16/ 30	火	・ひじきごはん ・みそ汁 ・鶏肉の塩こうじ焼き ・小松菜のおかか和え ・オレンジ	かつお節、味噌 鶏肉、ちくわ 牛乳、ウインナー	ひじき、人参、キャベツ 大根、小松菜、オレンジ ピーマン、玉ねぎ、ごぼう	胚芽米、上白糖 塩こうじ、マカロニ サラダ油	醤油 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	・牛乳 ・クラッカー ・牛乳 ・マカロニナポリタン
3	17/ 31	水	・ごはん ・冬瓜のうま塩スープ ・カレイのバター醤油焼き ・夏野菜のラタトゥイユ ・バナナ	ベーコン、カレイ ウインナー 牛乳	しょうが、冬瓜、ねぎ なす、パプリカ、玉ねぎ 人参、トマト、バナナ オレンジジュース	胚芽米、塩こうじ 片栗粉、サラダ油 バター、上白糖 ホットケーキミックス	コンソメ、醤油 みりん ケチャップ 中濃ソース	・牛乳 ・ポーロ ・牛乳 ・オレンジケーキ
☆	18	木	・ごはん ・みそ汁 ・鶏じゃが煮 ・わかめのごまサラダ ・メロン	かつお節、味噌 鶏肉、ツナ 牛乳、きなこ	大根、玉ねぎ、人参 キャベツ、コーン、メロン わかめ、しらたき	胚芽米、麩、上白糖 じゃがいも、サラダ油 ごま バターロール	醤油、みりん 酢	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・きなこ揚げパン
5	19	金	・鮭の和風スバゲティ ・コンソメスープ ・チーズフレンチサラダ ・パイナップル	鮭、チーズ ヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 コーン、キャベツ、きゅうり 人参、パイン、バナナ ブルーベリージャム、のり	スバゲティ、サラダ油 上白糖	コンソメ、醤油 酢	・牛乳 ・せんべい ・麦茶 ・ウエハース ・ブルーベリーバナナヨーグルト
6	20	土	・ごはん ・中華スープ ・麻婆茄子 ・ほうれん草のナムル ・バナナ	豚ひき肉 味噌、牛乳	玉ねぎ、にんにく、しょうが えのき、ほうれん草、もやし 人参、バナナ、長ネギ いちごジャム、ひじき、なす	胚芽米、ごま油 上白糖、片栗粉 サラダ油、食パン	鶏がらスープ 醤油	・麦茶 ・ポーロ ・牛乳 ・ジャムサンド
8	22	月	・冷やし中華 ・中華コンソメスープ ・鶏肉のみぞれ煮 ・ピンクグレープフルーツ	ハム、卵 鶏肉、厚揚げ かつお節、牛乳	きゅうり、コーン、玉ねぎ ねぎ、大根 グレープフルーツ	ラーメン、ごま油 上白糖、マシュマロ クラッカー	醤油、酢 鶏がらスープ みりん 料理種	・牛乳 ・クラッカー ・牛乳 ・スモア
9	23	火	・ごはん ・みそ汁 ・鮭のてり焼き ・納豆和え ・バナナ	かつお節、味噌 鮭、納豆 牛乳	もやし、白菜 ほうれん草、人参 バナナ、とうもろこし	胚芽米	醤油 みりん	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・茹でとうもろこし
10	24	水	・ごはん ・わかめスープ ・豚肉のブルコギチャプチェ ・かぼちゃサラダ ・オレンジ	豚肉 牛乳	コーン、玉ねぎ、人参 ねぎ、かぼちゃ、わかめ きゅうり、オレンジ	胚芽米 上白糖、ごま油 ごま、春雨、食パン マヨネーズ、バター	鶏がらスープ 醤油、塩	・牛乳 ・せんべい ・牛乳 ・シューガートースト
11	25	木	・コーンブレッド ・コンソメスープ ・マカロニのクリーム煮 ・干しエビのオーロラサラダ ・パイナップル	鶏肉、牛乳 小エビ	しめじ、人参、玉ねぎ パセリ、ブロッコリー パイン、ココア、コーン 小松菜	コーンブレッド マカロニ、小麦粉 バター、じゃがいも 上白糖、米粉	コンソメ、醤油 ケチャップ エッグケアマヨ	・牛乳 ・ポーロ ・牛乳 ・米粉ココアケーキ
12	26	金	・そぼろ丼 ・すまし汁 ・小松菜の磯和え ・バナナ	豚ひき肉、かつお節 卵、ちくわ 牛乳	のり、玉ねぎ、しょうが 人参、コーン、みつば 筍、小松菜、バナナ	胚芽米、サラダ油 上白糖、バター マシュマロ コーンフレーク	醤油、みりん 塩	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー
13	27	土	・ごはん ・みそ汁 ・鶏肉とさつまいもの甘辛だれ ・キャベツのおかか和え ・オレンジ	かつお節、味噌 鶏肉、牛乳	大根、キャベツ、人参 きゅうり、オレンジ	胚芽米、麩、上白糖 さつまいも、ごま	醤油、みりん	・麦茶 ・クラッカー ・牛乳 ・ゼリー ・せんべい

栄養素	エネルギー-kcal	たんぱく質	カルシウム
幼児	516kcal	23.0g	239mg
乳児	483kcal	20.4g	257mg

## おたのしみ七夕メニュー

7/4(木)  
お星さまカレー  
そうめんサラダ  
オレンジ

おやつ  
牛乳  
すいかポンチ

## 熱中症に注意！

7月に入り、暑い日が増えてきました。  
熱中症にならないように予防をお願いします。  
特にこどもは体温調節機能が発達して  
いないため、注意が必要です。

《ポイント》

- ・水分と、適度な塩分の補給
- ・日陰、日傘、帽子の利用
- ・通気性の良い服の着用
- ・室温の確認と、エアコンの使用など

9・23日のおやつに提供する  
とうもろこしは、子どもたちに  
皮むきをお手伝いしてもらいます！  
(つくし、たんぼぼ組はふかし芋が  
おやつになります)

☆材料の都合により献立を変更することがあります

みなみマーン保育園