

7月の献立表

令和6年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	月	ご飯 サバのみそ煮 高野豆腐と切り干し大根の煮物 みそ汁	米 サバ 高野豆腐 切り干し大根 人参 小松菜 白菜 南瓜 長ねぎ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 マシュマロサンド
2	火	ナポリタン ハンバーグ コンソメスープ お誕生日ケーキ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン ハンバーグ キャベツ 人参 しめじ ケーキ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
3	水	ポークカレー(麦ご飯) チンゲン菜のナムル パナナ	米 押麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 キャベツ 人参 パナナ	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 ゆかりおにぎり
4	木	ご飯 鶏肉のレモンから揚げ ツナと小松菜の和え物 みそ汁	米 鶏肉 ツナ 白菜 小松菜 人参 ほうれん草 玉ねぎ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ジャムサンド
5	金	ちらしずし かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツポンチ	米 錦糸卵 ちくわ おくら コーン 人参 海苔 かぼちゃ わかめ 杏仁豆腐 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 ぶどうかん	お茶 バリバリパンキン	牛乳 素餅(さくべい)
6	土	ご飯 鶏の胡麻味噌炒め キャベツの海苔和え すまし汁	米 鶏肉 キャベツ 小松菜 人参 海苔 なす 長ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
8	月	ご飯 たらのカレー風味フライ 春巻サラダ みそ汁	米 たら オクラ 人参 コーン 春雨 ハム わかめ 白菜 おくら 人参	お茶 アンパン煎餅	牛乳 豆腐ドーナツ
9	火	ご飯 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 胡瓜とトマトの和え物 すまし汁	米 厚揚げ 鶏肉 もやし 人参 チンゲン菜 胡瓜 トマト コーン 長ねぎ 豆腐	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 なめしおにぎり
10	水	流しそうめん フルーツゼリー *各自おにぎり持参	冷や麦 ソーセージ 胡瓜 パイン なると めんつゆ フルーツゼリー	お茶 せんべい	カルピス クッキー
11	木	ご飯 さわらの煮付け ブロッコリーのじゃがいも炒め みそ汁	米 さわら ブロッコリー じゃがいも ウインナー 人参 大根 わかめ	お茶 ビスコ	牛乳 ホットケーキ
12	金	2種のパン チキンラトウユ マカロニサラダ コンソメスープ パイナップル	ロールパン レーズンパン 鶏肉 玉ねぎ なす 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン マカロニ 胡瓜 コーン 人参 ほうれん草 パイナップル	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 さつま芋の茶巾
13	土	ご飯 ネギ塩焼肉 さつま芋のレモン煮 中華スープ	米 豚肉 キャベツ 長ねぎ 人参 ブロッコリー さつま芋 春雨 チンゲン菜	お茶 アンパン煎餅	牛乳 クリームコンフェ
16	火	ご飯 豚の生姜焼き ひじきの胡麻サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ひじき 白菜 おくら コーン 油揚げ わかめ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 さけおにぎり
17	水	夏野菜カレー(麦ご飯) キャベツサラダ ビルクル	米 押麦 豚肉 玉ねぎ なす パプリカ ピーマン おくら キャベツ 人参 ビルクル	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 コーンフレーククランチ 乳幼児:ジャムサンド
18	木	ご飯 豚しゃぶ(ごまだれ) 油揚げとじゃがいも煮 みそ汁	米 豚肉 もやし 胡瓜 トマト じゃがいも 油揚げ 人参 きぬさや 大根 いんげん	お茶 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト
19	金	ご飯 鶏肉のねぎ醤油炒め 白菜のゆかり和え みそ汁	米 鶏肉 しょうが 長ねぎ 白菜 ちくわ 人参 じゃがいも しめじ いんげん	お茶 バリバリパンキン	牛乳 人参蒸しパン
20	土	ご飯 ポークチャップ ビーフソテー みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン ビーフ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 えのき	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぱりんこ
22	月	ジャージャーうどん ブロッコリーの中華和え パイナップル	うどん 豚挽き肉 玉ねぎ チンゲン菜 コーン ブロッコリー 人参 パイナップル	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フルーチェ
23	火	ご飯 タンドリーチキン ツナマトサラダ ココロスープ	米 鶏肉 ヨーグルト トマト ツナ 胡瓜 もやし じゃがいも 玉ねぎ 人参	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 塩昆布とチーズおにぎり
24	水	ビーフカレー(麦ご飯) 切干大根サラダ ビルクル	米 押し麦 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 切干大根 ほうれん草 人参 ビルクル	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 お好み焼き
25	木	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやしの塩昆布和え すいか	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 万能ねぎ もやし 小松菜 人参 塩昆布 すいか	お茶 ビスコ	牛乳 マカロニきな粉
26	金	ご飯 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁	米 赤魚 かぼちゃ わかめ 冬瓜	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 大学芋
27	土	ご飯 豆腐チャンプル わかめの胡麻サラダ みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ 白菜 じゃがいも いんげん	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ムーンライト
29	月	ご飯 白身魚のケチャップ炒め 小松菜のおかか和え みそ汁	米 たら 小松菜 もやし 麩 茄子 しめじ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 フレンチトースト
30	火	ご飯 カラフルチャプチェ ツナじゃが みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 春雨 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン じゃがいも ツナ グリンピース もやし キャベツ	お茶 ルヴァンクッキー	牛乳 茹でとうもろこし
31	水	チキンカレー(麦ご飯) 中華サラダ パナナ	米 押麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース かにかま もやし チンゲン菜 パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 みかんヨーグルト

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

- 2日はお誕生日会
- 5日は七夕会
- 8日は彩りメニュー: たらのカレー風味フライです。流れ星をイメージした盛り付けになっています
- 10日は流しそうめんの日です*各自おにぎり持参

★素餅(さくべい)って??★

中国で【素(さく)】は太い縄を【餅(べい)】は小麦粉と米粉を混ぜ合わせたものを意味します。
織姫は、織物が得意だったということで、それに因って「糸の束」に見立てた形になっています。
後にそうめんを食べる習慣へと変化しますが、このそうめんの先祖が「素餅」だと言われています。



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	522kcal
たんぱく質	20g	21.2g
脂質	15g	16.6g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)