

# 令和6年7月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                          | 主食          | 材 料 名                        |                           |  | お や つ          |                  |  |
|----|----|------------------------------|-------------|------------------------------|---------------------------|--|----------------|------------------|--|
|    |    |                              |             | 熟と力になるもの                     | 血や肉になるもの                  | 体の調子を整えるもの   | 乳児(午前)         | 乳幼児(午後)          |  |
| 1  | 月  | 煮魚<br>合わせみそ汁<br>ゆで枝豆         | ごはん         | さとう 板こんにやく                   | さかな 生わかめ 削り節              | しょうが たまねぎ だいこん<br>にんじん 葉ねぎ えだまめ                              | 牛乳<br>のり巻きせんべい | 野菜ジュース<br>フレークバー |  |
| 2  | 火  | 豆腐ハンバーグ<br>春雨スープ             | ロールパン       | パン粉(乾) 油 さとう<br>はるさめ(乾)      | 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき<br>卵 ロースハム   | たまねぎ キャベツ にんじん<br>はくさい さやえんどう                                | 牛乳<br>ラスク      | 牛乳<br>せんべい       |  |
| 3  | 水  | 夏野菜のカレーライス<br>コーンサラダ★        | 麦ごはん        | 油 バター 小麦粉                    | 豚もも肉 ツナ缶 干しわかめ            | しょうが にんにく たまねぎ なす<br>にんじん かぼちゃ 青ピーマン<br>キャベツ コーン缶            | 牛乳<br>クッキー     | 牛乳<br>のり巻きせんべい   |  |
| 4  | 木  | なめしごはん<br>厚揚げと豚肉の煮物<br>白みそ汁  | ごはん         | 油 板こんにやく さとう<br>かたくり粉 じゃがいも  | 豚もも肉 生揚げ 削り節<br>生わかめ      | たまねぎ にんじん 干し椎茸<br>グリーンピース(冷) えのきたけ<br>葉ねぎ                    | 牛乳<br>あられ      | 牛乳<br>コーンフレーク    |  |
| 5  | 金  | 七夕ちらし<br>天の川汁<br>フルーツゼリー     | ごはん         | さとう 白ごま そうめん<br>フルーツゼリー      | ツナ缶 刻みのり<br>ちくわ 削り節       | にんじん きゅうり 干し椎茸<br>コーン缶 オクラ                                   | 牛乳<br>パイ菓子     | 牛乳<br>クッキー       |  |
| 6  | 土  | ちらしそうめん<br>ヨーグルト             |             | そうめん 油                       | 卵 削り節 ヨーグルト               | ほうれんそう 干し椎茸 にんじん<br>たまねぎ                                     | お茶<br>ぼんせんべい   |                  |  |
| 8  | 月  | 魚のレモン風味<br>ミネストローネ           | 食パン         | かたくり粉 さとう 油<br>じゃがいも         | 白身魚 ベーコン                  | レモン(果汁、生) もやし にんじん<br>セロリー たまねぎ トマト パセリ                      | お茶<br>卵ボーロ     | 牛乳<br>かりんとう      |  |
| 9  | 火  | かぼちゃのそぼろ煮<br>合わせみそ汁<br>味付け煮干 | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 鶏ひき肉 削り節 豆腐<br>生わかめ 油揚げ   | しょうが かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん グリンピース(冷)<br>えのきたけ 葉ねぎ                | 牛乳<br>ぼんせんべい   | きらきらゼリー<br>ビスケット |  |
| 10 | 水  | とうがんと鶏肉の煮物<br>オクラの納豆あえ       | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 鶏もも肉 削り節 納豆<br>しらす干し 花かつお | グリーンピース(冷) とうがん にんじん<br>しめじ オクラ えのきたけ                        | 牛乳<br>ビスケット    | ヨーグルト<br>せんべい    |  |
| 11 | 木  | 鶏肉のトマト煮<br>マカロニサラダ★          | レーズン<br>ロール | 油 さとう マカロニ                   | 鶏もも肉 大豆(水煮)<br>ツナ缶        | にんにく たまねぎ にんじん しめじ<br>ズッキーニ トマト田詰(ダイス)<br>赤ピーマン きゅうり         | お茶<br>かりんとう    | 牛乳<br>チーズ菓子      |  |
| 12 | 金  | 豚肉となすのみそ炒め<br>かき玉汁<br>ヤクルト   | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 豚もも肉 卵 削り節                | しょうが たけのこ なす 葉ねぎ<br>青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ<br>にんじん                 | 牛乳<br>あられ      | 牛乳<br>せんべい       |  |
| 13 | 土  | みどり組サマーフェス                   |             |                              |                           |  |                |                  |  |
| 15 | 月  | 海の日                          |             |                              |                           |  |                |                  |  |
| 16 | 火  | 煮魚<br>合わせみそ汁<br>ゆで枝豆         | ごはん         | さとう 板こんにやく                   | さかな 生わかめ 削り節              | しょうが たまねぎ だいこん<br>にんじん 葉ねぎ えだまめ                              | 牛乳<br>せんべい     | 牛乳<br>ゆでとうもろこし   |  |
| 17 | 水  | ジャージャー麺<br>ゴマあえ              | ロールパン       | 中華めん(生) 油 さとう<br>ごま油 すりごま(白) | 豚ひき肉                      | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ たまねぎ 葉ねぎ<br>キャベツ もやし こまつな             | 牛乳<br>ウエハース    | 牛乳<br>源氏パイ       |  |
| 18 | 木  | ゆかり手巻きごはん<br>チキンカツ<br>野菜スープ  | ごはん         | 白ごま 小麦粉<br>パン粉(乾) 油          | 焼きのり 鶏ささみ<br>ロースハム        | ゆかり粉 もやし キャベツ たまねぎ<br>にんじん コーン缶                              | 牛乳<br>クラッカー    | お茶<br>ケーキ        |  |
| 19 | 金  | カラフルマーボー<br>中華サラダ            | ごはん         | 油 さとう かたくり粉<br>ごま油 白ごま       | 豚ひき肉 ロースハム                | しょうが にんにく たまねぎ なす<br>赤ピーマン 青ピーマン コーン缶<br>根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり | 牛乳<br>ごませんべい   | 牛乳<br>ビスケット      |  |
| 20 | 土  | スパゲティケチャップ<br>発酵乳            |             | スパゲティ 油                      | 豚ひき肉 粉チーズ 発酵<br>乳         | にんにく たまねぎ にんじん<br>グリーンピース(冷)                                 | お茶<br>ウエハース    |                  |  |
| 22 | 月  | 魚の南蛮漬<br>わかめスープ              | ごはん         | かたくり粉 さとう 油<br>ごま油 白ごま       | さかな 豆腐 生わかめ               | しょうが たまねぎ 赤ピーマン<br>青ピーマン もやし にんじん                            | 牛乳<br>ビスケット    | お茶<br>あんまきカスタード  |  |
| 23 | 火  | 鶏肉のトマト煮<br>マカロニサラダ★          | レーズン<br>ロール | 油 さとう マカロニ                   | 鶏もも肉 大豆(水煮)<br>ツナ缶        | にんにく たまねぎ にんじん しめじ<br>ズッキーニ トマト田詰(ダイス)<br>赤ピーマン きゅうり         | お茶<br>塩せんべい    | 牛乳<br>チーズ菓子      |  |
| 24 | 水  | 豚肉となすのみそ炒め<br>かき玉汁<br>味付け煮干  | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 豚もも肉 卵 削り節<br>味付け煮干       | しょうが たけのこ なす 葉ねぎ<br>青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ<br>にんじん                 | 牛乳<br>塩せんべい    | 牛乳<br>ぼん菓子       |  |
| 25 | 木  | とうがんと鶏肉の煮物<br>オクラの納豆あえ       | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 鶏もも肉 削り節 納豆<br>しらす干し 花かつお | グリーンピース(冷) とうがん にんじん<br>しめじ オクラ えのきたけ                        | 牛乳<br>クラッカー    | お茶<br>アイスクリーム    |  |
| 26 | 金  | なめしごはん<br>厚揚げと豚肉の煮物<br>白みそ汁  | ごはん         | 油 板こんにやく さとう<br>かたくり粉 じゃがいも  | 豚もも肉 生揚げ 削り節<br>生わかめ      | たまねぎ にんじん 干し椎茸<br>グリーンピース(冷) えのきたけ<br>葉ねぎ                    | 牛乳<br>ぼんせんべい   | 牛乳<br>せんべい       |  |
| 27 | 土  | ちらしそうめん<br>ヨーグルト             |             | そうめん 油                       | 卵 削り節 ヨーグルト               | ほうれんそう 干し椎茸 にんじん<br>たまねぎ                                     | お茶<br>おかし      |                  |  |
| 29 | 月  | 魚のレモン風味<br>ミネストローネ           | 食パン         | かたくり粉 さとう 油<br>じゃがいも         | 白身魚 ベーコン                  | レモン(果汁、生) もやし にんじん<br>セロリー たまねぎ トマト パセリ                      | お茶<br>かりんとう    | すいか<br>クラッカー     |  |
| 30 | 火  | カラフルマーボー<br>中華サラダ            | ごはん         | 油 さとう かたくり粉<br>ごま油 白ごま       | 豚ひき肉 ロースハム                | しょうが にんにく たまねぎ なす<br>赤ピーマン 青ピーマン コーン缶<br>根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり | 牛乳<br>クッキー     | 牛乳<br>塩せんべい      |  |
| 31 | 水  | かぼちゃのそぼろ煮<br>合わせみそ汁<br>味付け煮干 | ごはん         | 油 さとう かたくり粉                  | 鶏ひき肉 削り節 豆腐<br>生わかめ 油揚げ   | しょうが かぼちゃ たまねぎ<br>にんじん グリンピース(冷)<br>えのきたけ 葉ねぎ                | 牛乳<br>ぼんせんべい   | 牛乳<br>クッキー       |  |