

# 令和6年度 7月 献立表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	名 緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月	昼食	ご飯 まりあげ 小松菜のチーズ和え フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 すりごま、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉 サラダチーズ、しらす干し	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 小松菜 フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	里芋、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		
02 火	昼食	ご飯 肉じゃが れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 マヨネーズ、すりごま	牛肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース れんこん、枝豆 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ギョーザピザ 牛乳	餃子の皮	ウインナー、とろけるチーズ 牛乳	ピーマン、コーン	ケチャップ
03 水	昼食	ご飯 生揚げの野菜あんかけ バンサンスー フルーツ	米 砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	生揚げ、豚肉 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	バセリ	
04 木	昼食	ご飯 あじのマリネ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 油、小麦粉、砂糖 ごま油	あじ 卵、ベーコン	トマト、玉ねぎ、きゅうり 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、塩 中華だし
	午後おやつ	バナナヨーグルト いりこ		ヨーグルト、スキム乳 いりこ	バナナ	
※ 05 金	昼食	キラキラいなり寿司 とりチリ そうめん フルーツ	米 砂糖、油、片栗粉 そうめん	いなりあげ、鮭フレーク、卵、ハム 鶏もも肉 ハム	きゅうり 葉ねぎ コーン、みかん缶、オクラ フルーツ	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢 めんつゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶	
※ 06 土	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、砂糖	牛ひき肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、トマトピューレ、ピーマン、しめじ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
08 月	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ レバニラ炒め とうがんのすまし汁 フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖	白身魚、あおのり 鶏レバー 豚肉	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 とうがん、人参、いんげんまめ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん だしの素、塩、しょうゆ
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、黒砂糖、油	牛乳、スキム乳 牛乳		
09 火	昼食	ご飯 ポークチャップ ひじきサラダ フルーツ	米 油、砂糖、ごま	豚肉 ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	塩昆布 牛乳	枝豆	
10 水	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 春雨サラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、春雨	鶏もも肉 ハム	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、酢、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
11 木	昼食	ご飯 麻婆なす トマトとじゃこの和え物 フルーツ	米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ しらす干し、わかめ	なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ トマト フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ		
12 金	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 五色和え フルーツ	米 油 ごま油	豚肉 ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
13 土	昼食	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
16 火	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ、すりごま	えび、凍り豆腐、昆布 ハム、ひじき	人参、グリーンピース、干しいたけ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	黒ゴマホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、黒ごま	スキム乳 牛乳		