



7月のよていこんだて

2024年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 29 月	昼食	ごはん れんこんつくね ひじきの炒め煮 なすのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖、油	鶏ミンチ、レバー ひじき、大豆水煮、ちくわ みそ	れんこん、玉ねぎ、しょうが にんじん、いんげん なす、玉ねぎ、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳 牛乳		
2 16 30 火	昼食	ごはん 鶏肉の西京焼き もやしのナムル 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま、ごま油	鶏肉、白みそ 豆腐、わかめ	もやし、人参、ほうれん草 玉ねぎ	酒 しょうゆ、酢 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	クラッカー、ジャム	牛乳	くだもの	
3 17 31 水	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き ブロッコリーとたまごのサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 油	魚、粉チーズ 卵 豆乳、ベーコン	パセリ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、白菜	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉、やまいも	豚ミンチ、卵、かつお節 牛乳	キャベツ、青ねぎ	ソース、ケチャップ、だしパック、塩 ベーキングパウダー
4 18 木	昼食	ゆかりごはん 肉豆腐 じゃがいものみそ汁	米 砂糖、油 じゃがいも	豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ 玉ねぎ	ゆかり しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フローズンヨーグルト 乳児:みかんヨーグルト	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶、バナナ	
5 金	昼食	夏野菜カレーライス 和風サラダ	米、マーガリン、油 砂糖	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、小松菜、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールー、カレー粉、ソース、酒 しょうゆ、酢、塩こしょう
	午後おやつ	七夕そうめん 牛乳	そうめん、コーン缶	ハム 牛乳	人参、おくら	だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
6 20 土	昼食	豚丼 きゅうりの塩こんぶ和え	米、麩、砂糖、片栗粉 ごま油	豚肉 塩こんぶ	玉ねぎ、パプリカ きゅうり	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	ごはん 魚の照り焼き 青菜の磯和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	魚 きざみのり みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココア
9 23 火	昼食	ごはん マーボー厚揚げ 中華スープ	米 砂糖、ごま油、片栗粉 油	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく もやし、玉ねぎ、チンゲン菜	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 シャンタン
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
10 24 水	昼食	パン なすとトマトのグラタン フレンチサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム じゃがいも、パン粉、砂糖、油 コーン缶、砂糖、油 油	鶏肉、チーズ ハム	玉ねぎ、なす、ブロッコリー、トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ、ケチャップ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	青菜じゃこおにぎり 牛乳	米、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜	しょうゆ
11 25 木	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ たまごのみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油	魚 卵、わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	わらび餅 乳児:きなこマカロニ 牛乳	わらび餅粉、砂糖 マカロニ、砂糖	きなこ きなこ 牛乳		塩 塩
12 26 金	昼食	ちゃんぽんめん 豆腐チャンプルー くだもの	中華めん、油 砂糖、ごま油	豚肉 豆腐、ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ 玉ねぎ、人参、ほうれん草 くだもの	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	スティックパン とうもろこし 牛乳	スティックパン とうもろこし	牛乳		
13 27 土	昼食	ピラフ ポトフ くだもの	米、コーン缶、マーガリン じゃがいも	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・4日(木)

*7/6(土)あいりんまつり(野の百合:家庭保育にご協力ください。なお保育は13:00までとさせていただきます。)

*7/11(木)プール開き(プール期間中の体育あそびはありません)

*7/19(金)お誕生会 メニュー:ごはん、ハンバーグ、スパゲッティサラダ、コーンスープ、くだもの

(おやつ)幼児:シューアイス、ビスケット 乳児:ゼリー、ビスケット

