

令和6年度 7月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ごはん 友愛カレー (チキン) ひじきの炒り煮 バナナ 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/しらたき/砂糖/ホットケーキの素/粉糖	鶏肉モモ/牛乳/油揚げ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/干ひじき/りんご	★リンゴケーキ 牛乳	
2 火	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル キャベツとパインのサラダ みそ汁 (わかめ えのき) 麦茶	かぼちゃポーク/こめ/サラダ油/砂糖/麩/ホットケーキの素	押豆腐/豚モモ/みそ/牛乳	人参/もやし/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/パイン缶/わかめ/えのきたけ/オレンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳	
3 水	ごはん さばの味噌煮 (乳児:カレイ) ほうれん草のサラダ すまし汁 (麩 大根) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/サラダ油/ヘアビスケット/あられ	まさば/みそ/ツナ缶/牛乳	ほうれんそう/人参/きゅうり/玉ねぎ/大根	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
4 木	バターロール ハンバーグ トマト入りサラダ スープ (玉ねぎ 人参) 麦茶	たべっこどうぶつ/バターロール/かたくり粉/砂糖/サラダ油/こめ	豚ひき肉/牛乳/ロースハム/ツナ	玉ねぎ/キャベツ/トマト/きゅうり/人参/塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	
5 金	ごはん つくね焼き キャベツとツナのサラダ 七タ汁 麦茶	畑のクラッカー/こめ/かたくり粉/砂糖/サラダ油/ぞうめん/ビスケット/もち小丸	鶏ひき肉/ツナ/鶏肉モモ/牛乳	えのきたけ/ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参/オクラ	アンパンマンロービスケット もち小丸 牛乳	
6 土	ごはん 肉野菜炒め もやしのおかかあえ みそ汁 (ふ わかめ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油/かたくり粉/砂糖/麩/せんべい	豚モモ/糸けつり/みそ	キャベツ/玉ねぎ/ピーマン/もやし/きゅうり/わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
8 月	うどん 鮭の照り焼き (乳児:カレイ) 干草和え すまし汁 (鶏肉 ネギ) 麦茶	むらさきいもせんべい/うどん/サラダ油/すりごま (白)/砂糖/食パン/マーガリン	さけ/かれい/鶏モモ/きな粉/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/ねぎ	★きなこサンド 牛乳	
9 火	ごはん 鶏肉のご味噌焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ すまし汁 (ふ えのき) 麦茶	かぼちゃポーク/こめ/砂糖/すりごま (白)/サラダ油/麩/源氏パイ/カリボテミニ	鶏肉モモ/みそ/ツナ/牛乳	ブロッコリー/きゅうり/人参/えのきたけ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
10 水	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 (玉ねぎ チンゲンサイ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油/砂糖	豚肩ロース/焼き豆腐/みそ	白菜/えのきたけ/ねぎ/日本かぼちゃ/玉ねぎ/チンゲンサイ	★おにぎり 麦茶	
11 木	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの もやしのごま和え みそ汁 (ふ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/サラダ油/エッグケア/砂糖/すりごま (白)/麩/ビスケット/あまからせん	鶏肉モモ/ロースハム/みそ/牛乳	玉ねぎ/もやし/きゅうり/人参/わかめ	如てどうもろこし あまからせん 牛乳	
12 金	ごはん 回鍋肉 冬瓜のそぼろに みそ汁 (もやし ふ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/麩/星たべよ	豚モモ/みそ/鶏ひき肉/フルーチェ/牛乳	キャベツ/ピーマン/人参/とうがん/もやし	★フルーチェ 星たべよ 麦茶	
13 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 お浸し (もやし きゅうり) みそ汁 (ねぎ 大根) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/クッキー	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ピーマン/もやし/きゅうり/人参/ねぎ/大根	クッキー せんべい 麦茶	
16 火	まめくらパン 夏野菜のミートグラタン フレンチサラダ スープ (コーン わかめ) 麦茶	かぼちゃポーク/まめくらパン/サラダ油/薄力粉/砂糖/フランスパン/マーガリン/グラニュー糖	豚ひき肉/ピザチーズ/牛乳	日本かぼちゃ/なす/ピーマン/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参/みかん缶/干しぶどう/コーン/わかめ	★シュガーラスク 牛乳	
17 水	ごはん 鶏肉のかわり焼き 切干大根のゴマサラダ みそ汁 (キャベツ わかめ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/エッグケア/パン粉/すりごま (白)/砂糖	鶏肉モモ/みそ/油揚げ	切干しだいこん/きゅうり/人参/コーン/キャベツ/わかめ	★混ぜ込みいなり 麦茶	
18 木	ケチャップライス ミックス焼き 海藻サラダ スープ (玉ねぎ コーン) ジュース 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/サラダ油/薄力粉/砂糖/パン粉/すりごま (白)/ごま油/ホットケーキの素	ウィンナー/ちくわ/ベーコン/ツナ/牛乳/ホイップクリーム	玉ねぎ/人参/きゅうり/干ひじき/わかめ/コーン/ジュース/みかん缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	
		(以上児)	エネルギー 499kcal	脂質 15.6g	たんぱく質 19.3g	食塩相当量 1.5g
		(未満児)	エネルギー 390kcal	脂質 12.5g	たんぱく質 15.1g	食塩相当量 1.2g

令和6年度 7月献立表 友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 金	ごはん 豆腐のミートローフ グリーンサラダ みそ汁(ふ 大根) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/か たくり粉/パン粉/サラダ 油/エッグケア/麩/ペ アビスケット/サクッとあら れ	鶏ひき肉/押豆腐/干ひ じき/ツナ/みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/キャベツ /きゅうり/コーン/大 根	ヘアビスケット ココア サクッとあられ 牛乳	
20 土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ(ねぎ 人参) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油 /砂糖/せんべい	鶏肉モモ	玉ねぎ/トマト缶詰/グ リンピース/キャベツ/ きゅうり/コーン/人参 /ねぎ	畑のクラッカー 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
22 月	ごはん 鶏の甘酢あん 人参サラダ みそ汁(とうがん 油揚げ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/ごま油/砂糖/サラダ 油/薄力粉/有塩バター	鶏肉モモ/みそ/油揚げ /牛乳	人参/きゅうり/干しひ どう/とうがん	クッキー 麦茶 ★ミルクティーのケーキ 牛乳	
23 火	ごはん みそ豚 パンサンスー 中華スープ 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/サ ラダ油/はるさめ/ごま油 /砂糖/ビスケット/もち 小丸	豚モモ/みそ/牛乳	ねぎ/キャベツ/きゅう り/人参/コーン/わか め	アンパンマンロービスケット もち小丸 牛乳	
24 水	ごはん 豚丼の具 ほうれん草のナムル みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/サラダ油 /砂糖/ごま油/すりごま (白)/麩	豚モモ/ロースハム/み そ	玉ねぎ/ねぎ/ほうれん そう/もやし/わかめ/ 炊き込みわかめ	かぼちゃポーロ 麦茶 ★おにぎり 麦茶	
25 木	ごはん 友愛カレー(キーマ) すき昆布の炒め煮 グレープゼリー 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ じゃがいも/サラダ油/有 塩バター/薄力粉/しらた き/砂糖/グレープゼリー /コッパン	豚ひき肉/牛乳/ほそめ こんぶ/ちくわ/ホイッ プクリーム	玉ねぎ/人参/グリーン ピース/いちごジャム	鉄塩せん 麦茶 ★いちごクリームサンド 牛乳	
26 金	ごはん かれないのみそマヨネーズ かぼちゃサラダ すまし汁(わかめ ねぎ) 麦茶	畑のクラッカー/こめ/ エッグケア/源氏パイ/カ リボテミニ	まがれい/みそ/牛乳	日本かぼちゃ/きゅうり /玉ねぎ/わかめ/ねぎ	だべっこどうぶつ 麦茶 源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
27 土	ごはん 友愛カレー(チキン) フロccoliのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい/こめ/じゃがい も/サラダ油/有塩バター /薄力粉/エッグケア/ゼ リー/クッキー	鶏肉モモ/牛乳/ツナ	玉ねぎ/人参/フロッコ リ/きゅうり/コーン	畑のクラッカー 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
29 月	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ みそ汁(チンゲンサイ なす) 麦茶	むらさきいもせんべい/こ め/サラダ油/砂糖/ごま 油/はかうけ	豚モモ/みそ/ヨーグル ト	玉ねぎ/わかめ/もやし /人参/なす/チンゲン サイ	せんべい 麦茶 ヨーグルト はかうけ 麦茶	
30 火	うどん 夏野菜のかき揚げ キャベツのこんぶあえ すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/うどん/ 薄力粉/サラダ油/すりご ま(白)/ごま油/こめ/ 砂糖	ウィンナー/鶏肉モモ/ 鶏ひき肉	さやいんげん/玉ねぎ/ ピーマン/日本かぼちゃ /えだまめ/キャベツ/ 人参/きゅうり/塩昆布 /ねぎ	むらさきいもせんべい 麦茶 ★そぼろごはん 麦茶	
31 水	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ツナサラダ みそ汁(大根 あげ) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/か たくり粉/パン粉/ごま油 /サラダ油	鶏ひき肉/みそ/ツナ/ 油揚げ/牛乳/きな粉	玉ねぎ/キャベツ/きゅ うり/人参/大根	かぼちゃポーロ 麦茶 ★ミルクもち 麦茶	

◎今月の“旬”な～んだ?【7月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「冬瓜(とうがん)」です。

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」(とうがん)と記すようになったと言われています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリー。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。原産地は、インドといわれており、日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。

<冬瓜の栄養>

余分なナトリウムを排出して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含んでいます。腎臓で老廃物の排出を促す作用もあるので、むくみの解消や高血圧に効果があります。肌の健康維持に役立つビタミンCも含まれています。



12日 そぼろ煮
22日 みそ汁
に入ります。