



令和6年度7月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	月	ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 なすの味噌汁 麻婆丼	米 チキン南蛮・キャベツ 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん なす・うまい菜・味噌汁 米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油	牛乳 クッキー
2	火	ほうれん草の中華和え 大根のスープ	ほうれん草・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 のりじゃこトースト 〈食パン・マヨネーズ・しらす・きざみのり〉
3	水	おじゃこご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米・いりこ ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 マドレーヌ 〈小麦粉・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー〉
4	木	ホイコーロー丼 小松菜のポン酢和え かぼちゃのすまし汁	米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 小松菜・えのき・ポン酢・砂糖 かぼちゃ・ねぎ・味噌汁	牛乳 フライドポテト
5	金	ポークカレー オクラのツナ和え お星さまゼリー	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ オクラ・コーン・ツナ・玉ねぎドレッシング お星さまゼリー	牛乳 フルーツサンド 〈食パン・ホイップ・みかん缶〉
6	土	コッペパン 和風スパゲティ うまい菜のスープ	コッペパン スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・醤油・だし・コンソメ うまい菜・えのき・コンソメ	ソフトサラダ
8	月	炊き込みご飯 とりつくね ほうれん草のナムル さつまいもの味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 とりつくね ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・酢・砂糖・ごま油 さつまいも・ワカメ・味噌汁	お茶 アイスクリーム
9	火	ご飯 カレイの唐揚げ マカロニサラダ かぶのすまし汁	米 あぶらかれい・片栗粉・油・醤油・みりん・生姜・サニーレタス マカロニ・ハム・きゅうり・人参・マヨネーズ かぶ・えのき・ねぎ・すまし汁	牛乳 ウエハース
10	水	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 冬瓜のスープ	米・いりこ 卵・じゃがいも・玉ねぎ・いんげん・ハム・コンソメ・塩・砂糖・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん 冬瓜・大根葉・コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
11	木	牛丼 人参しりしり チンゲン菜の味噌汁 スイカ	米・牛肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 チンゲン菜・しめじ・味噌汁 スイカ	牛乳 かぼちゃもち 〈かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
12	金	ウインナードッグ ビーフシチュー フレンチサラダ	コッペパン・ウインナー・キャベツ・塩コショウ・ケチャップ 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・シチュールウ ブロッコリー・黄ピーマン・チーズ・フレンチサラダ	お茶 味噌マヨおにぎり 〈米・味噌・マヨネーズ〉
13	土	焼き鳥丼 大根の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 大根・ワカメ・味噌汁	baumクーヘン
15	月	海の日		
16	火	ピラフ オムレツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	米・ウインナー・人参・コーン・こしょう・油・コンソメ オムレツ・ケチャップ パンキンサラダ・ブロッコリー チキンボール・じゃがいも・コンソメスープ	牛乳 ツナマヨサンド 〈コッペパン・ツナ・マヨネーズ〉

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー（卵）

たべっこビスケット・小魚せんべい

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	水	ご飯 金目鯛の野菜あんかけ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	米 金目鯛・白菜・赤ピーマン・もやし・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ 豆腐・ねぎ・味噌汁	牛乳 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
18	木	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	米・豚肉・ズッキーニ・玉ねぎ・なす・油・カレールウ ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・バナナ	牛乳 フレンチトースト 〈食パン・牛乳・砂糖・卵〉
19	金	おじゃこご飯 柳川風煮 キャベツのソテー 玉ねぎのすまし汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・牛蒡・しめじ・えだまめ・だし・みりん・砂糖・醤油・油・卵 キャベツ・ほうれん草・ベーコン・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 玉ねぎ・ワカメ・すまし汁	牛乳 カルシウムせんべい
20	土	ミルクパン 冷やしうどん	ミルクパン うどん・鶏肉・かまぼこ・ワカメ・昆布つゆ	カスタードケーキ
22	月	親子丼 小松菜のツナ和え じゃがいもの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 小松菜・人参・ツナ・だし・醤油・砂糖 じゃがいも・オクラ・味噌汁	牛乳 青りんごゼリー 〈ゼリーの素〉
23	火	五目ご飯 唐揚げ 高野豆腐の煮物 かぼちゃの味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 唐揚げ・油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・かぼちゃ・味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ 〈ホットケーキMIX・ヨーグルト・油〉
24	水	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のかにかま和え 厚揚げのすまし汁	米 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖 厚揚げ・ワカメ・すまし汁	牛乳 ポテトグラタン 〈ポテトサラダ・チーズ〉
25	木	中華丼 焼売 春雨のスープ 桃	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 焼売 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 ココアパバロア 〈パバロアの素・牛乳〉
26	金	おじゃこご飯 肉じゃが オクラサラダ 豆腐の味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらす・きぬさや・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 オクラ・赤ピーマン・コーン・玉ねぎドレッシング 豆腐・小松菜・味噌汁	ソーセージケーキ 〈ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・砂糖・バター・お魚ソーセージ・油〉
27	土	ピラフ コンソメスープ	米・ウインナー・人参・コーン・コンソメ うまい菜・大根・コンソメスープ	クリームパン
29	月	ハヤシライス 豆腐サラダ 白桃ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ 豆腐・レタス・トマト・和風ドレッシング ヨーグルト・白桃缶・砂糖	牛乳 ひじきトースト 〈食パン・ひじき・人参・醤油・砂糖・マヨネーズ・チーズ〉
30	火	コッペパン ナポリタン 卵ソテー 肉団子のスープ	コッペパン スパゲティ・ウインナー・人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・砂糖・ケチャップ・油 チンゲン菜・卵花ぼろ・赤ピーマン・コンソメ・醤油・砂糖・油 うまい菜・肉団子・コンソメスープ	お茶 菜飯しらすおにぎり 〈米・菜飯・しらす・醤油・ごま〉
31	水	おじゃこご飯 豚肉とビーフンの炒め物 揚げ餃子 小松菜のスープ	米・いりこ 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ビーフン・だし・醤油・砂糖・みりん・油 餃子・油 小松菜・えのき・鶏ガラスープ	牛乳 スイカロールケーキ

今から夏バテ対策！夏に負けない体づくり！

暑い日が続くと食欲がなくなったり、睡眠不足になったりと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事や休息をしっかりととり、十分な体力を付けて暑い夏を乗り切りましょう！

◆夏バテに効果的な栄養素◆

- ・タンパク質 → 卵・肉・魚・大豆製品・乳製品
- ・ビタミンC → 野菜・果物
- ・ビタミンB → 豚肉・レバー・枝豆・豆腐
- ・ミネラル → 海藻・乳製品・レバー・夏野菜

