

# 2024年7月献立表

# 保育所

日(曜日)	1・29日(月)	2・16・30日(火)	3・17・31日(水)	4・18日(木)	5・19日(金)	6・20日(土)	日(曜日)	8・22日(月)	9・23日(火)	10・24日(水)	11・25日(木)	12・26日(金)	13・27日(土)								
昼食	ごはん ★高野豆腐の炊き合わせ キャベツとたまねぎのみそ汁	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え とうふとしめじのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の炒煮 なすと油揚げのみそ汁	パン 鶏肉のトマトソース煮 キャベツときゅうりとコーンのサラダ	ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め じゃがいもとにんじんのスープ	五目汁そば ほうれんそうのナムル	昼食	七夕そば 短冊の甘酢和え とうがんととうふのみそ汁	ごはん さわらの煮付け 小松菜のおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ★ピーマンとじゃこの炊いたん かぼちゃとたまねぎのみそ汁	ごはん 豚肉の柳川風 ちんげん菜と油揚げのみそ汁	ツナケチャップ スパゲティ キャベツとにんじんのスープ	ごはん 肉じゃが えのきたけとわかめのみそ汁								
	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児		材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児	材料	乳児 幼児						
	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0	米	40.0 50.0		パン	40.0 60.0	米	40.0 50.0	ゆで中華そば	100 130	豚肉	20.0 25.0						
	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0	さば	40.0 50.0	豚肉	25.0 30.0		鶏肉	30.0 40.0	牛肉	20.0 25.0	キャベツ	25.5 29.8	キャベツ	25.5 29.8	じゃがいも	6.9 9.9				
	高野豆腐	4.0 6.0	しょうが	0.3 0.4	酒	0.4 0.5		たまねぎ	28.2 37.6	たまねぎ	28.2 37.6	ちんげん菜	25.5 34.0	にんじん	6.8 9.7	にんじん	6.8 9.7	青ねぎ	1.4 1.9		
	じゃがいも	45.0 54.0	砂糖	1.5 2.0	濃口しょうゆ	0.8 1.0		パブリカ	6.3 9.0	にんにく	0.3 0.6	油	2.0 3.0	薄口しょうゆ	1.0 1.5	薄口しょうゆ	0.4 0.6	ごま油	0.3 0.4		
	にんじん	19.4 29.1	みそ	4.0 5.0	しょうが	0.6 0.6		キャベツ	21.3 29.8	にんにく	0.3 0.6	油	2.0 3.0	薄口しょうゆ	1.0 1.5	薄口しょうゆ	0.4 0.6	スプーンの素	0.8 1.0		
	三度豆	4.8 6.8	酒	3.5 4.0	キャベツ	21.3 29.8		にんにく	0.3 0.6	もやし	14.9 19.8	油	2.0 3.0	薄口しょうゆ	1.0 1.5	薄口しょうゆ	0.4 0.6	スプーンの素	0.8 1.0		
	だしかつお	1.5 2.0	水	0.0 0.0	にんじん	14.6 19.4		トマトジュース	20.0 30.0	油	2.0 3.0	薄口しょうゆ	1.0 1.5	薄口しょうゆ	0.4 0.6	片栗粉	2.5 3.5	水	0.0 0.0		
	砂糖	3.0 4.0	小松菜	25.5 34.0	たまねぎ	18.8 28.2		ケチャップ	4.0 6.0	食塩	0.3 0.4	ごま油	0.3 0.4	スプーンの素	0.8 1.0	トンカツソース	3.0 4.0	じゃがいも	18.0 27.0		
薄口しょうゆ	3.0 4.0	にんじん	6.8 9.7	油	2.0 3.0	スープの素	0.8 1.0	カレー粉	0.2 0.3	スプーンの素	1.3 1.8	水	14.0 18.0	片栗粉	2.5 3.5	にんじん	11.6 14.6				
水	0.0 0.0	白ごま	1.2 1.5	砂糖	1.0 1.5	油	2.0 3.0	トンカツソース	3.0 4.0	水	14.0 18.0	片栗粉	2.5 3.5	片栗粉	2.5 3.5	にんじん	6.8 9.7				
キャベツ	17.0 25.5	濃口しょうゆ	0.7 1.0	薄口しょうゆ	1.5 2.5	水	0.0 0.0	キャベツ	17.0 25.5	きゅうり	9.8 14.7	コーン缶	7.0 10.0	水	10.0 14.0	水	0.0 0.0	薄口しょうゆ	0.8 1.0		
たまねぎ	9.4 14.1	とうふ	30.0 40.0	なす	13.5 18.0	油揚げ	5.0 7.0	油	3.0 3.5	濃口しょうゆ	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	ごま油	0.5 0.8	濃口しょうゆ	1.0 1.5	ごま油	0.5 0.8		
みそ	5.0 7.0	しめじ	6.3 9.0	油揚げ	5.0 7.0	みそ	2.0 2.5	食塩	0.1 0.1	砂糖	0.4 0.5	水	100 140	水	100 140	水	0.0 0.0	水	0.0 0.0		
だしかつお	2.0 3.0	薄口しょうゆ	3.0 4.0	みそ	2.0 3.0	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5
水	100 140	薄口しょうゆ	3.0 4.0	みそ	2.0 3.0	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5	だしかつお	1.0 1.5



### <もうひとくち!メモ>

7月7日は七夕の日。「おりひめ」と「ひこぼし」が年に1度会える日です。今月は、切り口がお星さまの形に見えるオクラを使った「七夕そば」が登場します。オクラのネバネバには、おなかの調子を整えてくれる働きがあるんですよ。みんなが食べるオクラは、お星さまの形に見えるかな?七夕の夜はすっきり晴れて、夜空にもお星さまが見えるといいですね。

\*重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。  
\*少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

日(曜日)	牛乳 くだもの			牛乳 ちんびん			牛乳 フルーツヨーグルト			牛乳 塩おにぎり			牛乳 きな粉クッキー			牛乳 ポップコーン			日(曜日)	牛乳 りんごゼリー			お茶 おから米粉ケーキ			牛乳 とうもろこしの塩ゆで			牛乳 くだもの			牛乳 タやげごはんおにぎり			牛乳 黒ごまちんすこう					
	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児		材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児	材料	乳児	幼児						
おやつ	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120				
	バナナ	60.0	90.0	小麦粉	15.0	15.0	果物缶	20.0	20.0	米	25.0	30.0	小麦粉	8.5	12.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	油	1.0	1.5	食塩	0.0	0.0	粉ゼラチン	1.5	1.5	米粉	12.0	16.0	とうもろこし	50.0	70.0	なつみかん	38.5	55.0	米	25.0	30.0	
				ベーキングパウダー	0.5	0.5	ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0	食塩	0.1	0.1	油	4.0	5.0	油	4.0	5.0	油	4.0	5.0	油	4.0	5.0	油	4.0	5.0	ココア(ビュココア)	0.4	0.6	食塩	0.0	0.0	にんじん	4.8	6.8	小麦粉	14.0	14.0	
				黒砂糖	7.0	7.0	砂糖	2.0	2.0				卵	3.4	4.3	油	4.8	6.4	油	4.8	6.4	油	4.8	6.4	油	4.8	6.4	豆乳	17.6	21.6	だしかつお	0.8	1.0	砂糖	6.0	6.0	油	6.0	6.0	
				水	22.0	22.0							黒砂糖	4.0	5.0	食塩	0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	水	30.0	30.0	ベーキングパウダー	0.8	1.2	だしこんぶ	1.0	1.5	油	6.0	6.0	油	6.0	6.0	
				油	0.3	0.3							きな粉	2.5	3.0																									

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

○今月のおばんざいは、「高野豆腐の炊き合わせ」「ピーマンとじゃこの炊いたん」です。