



# 7月の献立

かしのみ保育園 令和6年7月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	月	牛乳 ほったい粉	ごはん 肉じゃが ツナごまサラダ フルーツヨーグルト	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん、油、しょうゆ、本みりん、三温糖 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、白ごま、りんご酢、しょうゆ ノンエッグマヨネーズ みかん缶、パイン缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖	牛乳 菓子、チーズ
2	火	牛乳 菓子	ごはん かれのいの煮つけ 白あえ かぼちゃのみそ汁	米 かれい、生姜、しょうゆ、本みりん、三温糖、 豆腐、人参、ちくわ、枝豆、ひじき、しょうゆ、三温糖、みそ、だし汁 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、みそ、だし汁	牛乳 豆乳もち 豆乳、片栗粉、きな粉、三温糖
3	水	牛乳 果物	ごはん 油淋鶏 ナムル ベーコンスープ	米 鶏肉、しょうゆ、片栗粉、油、白ねぎ、三温糖、中華だし、生姜、ごま油、酢 もやし、人参、小松菜、しょうゆ、三温糖、白ごま、中華だし ベーコン、玉ねぎ、人参、ニラ、中華だし	牛乳 レーズン蒸しパン 小麦粉、三温糖、油、豆乳、 ベーキングパウダー、レーズン
4	木	牛乳 マカロニ きなこ	ごはん 豚肉のみそ炒め 焼きししゃも もずくスープ	米 豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、パプリカ、油、みそ、しょうゆ、本みりん、片栗粉 ししゃも、油 もずく、ベーコン、豆腐、玉ねぎ、人参、水、中華だし、しょうゆ	牛乳 キャラメルラスク 食パン、三温糖、バター、牛乳
5	金	牛乳 菓子	天の川そうめん(3末うどん) 鶏肉の甘辛揚げ ポテトサラダ 果物(オレンジ)	素麺、うどん、人参、卵、ハム、オクラ、だし汁、しょうゆ、みりん、三温糖 鶏肉、片栗粉、油、三温糖、しょうゆ、本みりん、白ごま じゃがいも、人参、とうもろこし、ハム、枝豆、ノンエッグマヨネーズ、塩 オレンジ	牛乳 お星さまパイ パイ皮、バター、グラニュー糖
6	土	お茶 菓子	豚丼 きゅうりの塩昆布あえ 果物(バナナ)	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、三温糖、みりん きゅうり、人参、塩こんぶ バナナ	お茶 菓子
8	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 野菜チップス 春雨スープ	米 豚肉、生姜、人参、ブロッコリー、キャベツ、白ごま、 酢、しょうゆ、三温糖、ごま油 ゴーヤ、かぼちゃ、じゃがいも、油 春雨、ベーコン、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華だし、塩	牛乳 ココアクッキー 小麦粉、バター、三温糖、 豆乳、ベーキングパウダー、 ココア
9	火	牛乳 ほったい粉	ごはん 鶏肉のピカタ 青菜ときのこのツナあえ オニオンスープ	米 鶏肉、塩、小麦粉、卵、チーズ、油 ツナ、小松菜、人参、しめじ、エリンギ、とうもろこし、三温糖、しょうゆ、ごま ベーコン、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩	牛乳 みかんゼリー オレンジジュース、寒天、 三温糖、みかん缶
10	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ ポテトスープ	米 さけ、塩、小麦粉、バター マカロニ、キャベツ、豆苗、人参、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、塩 じゃがいも、ウインナー、玉ねぎ、人参、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ドライカレーおにぎり 米、豚ひき肉、とうもろこし、 枝豆、人参、カレー粉、 ケチャップ、塩
11	木	牛乳 マカロニ きなこ	タコライス きゅうりの塩こんぶあえ わかめスープ	米、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、エリンギ、ホールトマト、油、 とうもろこし、キャベツ、チーズ、ケチャップ、ソース、しょうゆ、三温糖、 きゅうり、人参、塩こんぶ、ごま油、白ごま 豆腐、わかめ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、中華だし、塩	ミロ バインケーキ 小麦粉、牛乳、バター、パイン缶、 ベーキングパウダー、三温糖
12	金	牛乳 菓子	ごはん うま煮 おくらとキャベツのあえもの 揚げ大豆	米 豚肉、さつま揚げ、ちくわ、じゃがいも、大根、人参、しょうゆ、だし汁 糸こんにゃく、ごぼう、枝豆、三温糖、 キャベツ、オクラ、人参、ハム、酢、三温糖、塩、しょうゆ 大豆、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、酢	スキムミルク ジャムサンド 食パン、ジャム(苺、ブルーベリー)
13	土	お茶 菓子	チャーハン 中華スープ 果物(オレンジ)	米、豚ひき肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、ねぎ、中華だし、塩 ベーコン、玉ねぎ、人参、しめじ、チンゲン菜、中華だし オレンジ	お茶 菓子
16	火	牛乳 ほったい粉	ピラフ スパニッシュオムレツ みかンドレッシングサラダ レタススープ	米、人参、玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、コンソメ 卵、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、牛乳、コンソメ、塩、ケチャップ キャベツ、きゅうり、人参、油、りんご酢、三温糖、塩、みかんジュース レタス、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、塩	スキムミルク 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、 牛乳、塩、黒砂糖

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
17	水	牛乳菓子	ごはん あじの南蛮漬け 夏豚汁 果物（バナナ）	米 あじ、塩、片栗粉、油、玉ねぎ、ピーマン、人参、三温糖、しょうゆ、酢、レモン、だし汁 豚肉、玉ねぎ、トマト、なす、しめじ、オクラ、ごま油、みそ、だし汁 バナナ	牛乳 かぼちゃのキッシュ 小麦粉、ベーコン、卵、バター、玉ねぎ、 かぼちゃ、ベーキングパウダー、三温糖
18	木	牛乳 マカロニ きなこ	冷麺 南京のそぼろ煮 ぶどうゼリー	中華めん、卵、ハム、トマト、きゅうり、もやし、干しいたけ、三温糖、しょうゆ、冷麺のたれ かぼちゃ、豚ひき肉、しょうゆ、三温糖、だし汁 ぶどうジュース、寒天、三温糖	牛乳 とうもろこしおにぎり 米、とうもろこし、塩、バター、しょうゆ
19	金	牛乳菓子	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き チャプチェ 豆腐スープ	米 鶏肉、オイスターソース、しょうゆ、三温糖、本みりん、ごま油 春雨、人参、玉ねぎ、エリンギ、きくらげ、にら、油、しょうゆ、本みりん、ごま油、塩、白ごま 豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、中華だし	スキムミルク ピザトースト 食パン、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、 油、ケチャップ、チーズ
20	土	お茶菓子	ミートスパゲティ フレンチサラダ 果物（バナナ）	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、油、ケチャップ、ソース、三温糖、チーズ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、油、三温糖、りんご酢、塩 バナナ	お茶 菓子
22	月	牛乳菓子	米/おかかふりかけ 肉団子ととうがんのとろみ煮 キャベツの中華風あえ 果物（バナナ）	米、かつお節、白ごま、砂糖、しょうゆ、本みりん 豚ひき肉、鶏ひき肉、とうがん、人参、生姜、塩、中華だし、片栗粉、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 バナナ	牛乳 ひやむぎ ひやむぎ、油揚げ、人参、ねぎ、 しょうゆ、三温糖、塩、だし汁
23	火	牛乳 はったい粉	ごはん 鶏肉のゆかり天ぷら 切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁	米 鶏肉、ゆかり、塩、天ぷら粉、油 切干大根、和風だしの素、きゅうり、人参、ちくわ、白ごま、酢、三温糖、油 豆腐、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、しょうゆ、塩、だし汁	スキムミルク セサミクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、バター、 黒ごま、白ごま
24	水	牛乳菓子	パン（3上）/ごはん（3末） ポークビーンズ フレンチサラダ ミルクゼリー	コッペパン、米 豚肉、ウインナー、大豆、枝豆、じゃがいも、玉ねぎ、人参、エリンギ、油、 ケチャップ、ソース、三温糖、コンソメ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、りんご酢、三温糖、油、塩 牛乳、水、寒天、砂糖、いちごジャム	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭、塩
25	木	牛乳 マカロニ きなこ	鶏めし さばの塩焼き 千草あえ とうがんのみそ汁	米、鶏肉、ごぼう、人参、しょうゆ、三温糖 さば、塩 油揚げ、小松菜、もやし、人参、きゅうり、かつお節、三温糖、しょうゆ とうがん、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク ポテトチーズもち じゃがいも、塩、三温糖、チーズ、油 片栗粉、牛乳、
26	金	牛乳菓子	ごはん コーンコロケ スパゲティソテー トマトと卵のスープ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし、油、塩、コンソメ、小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、人参、玉ねぎ、ピーマン、油、ケチャップ 卵、ベーコン、トマト、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、コンソメ、塩	ミロ ヨーグルトスキムケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、 卵、三温糖、ヨーグルト、スキムミルク
27	土	お茶菓子	中華丼 わかめスープ 果物（オレンジ）	米、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、たけのこ、しいたけ、中華だし、しょうゆ、片栗粉 生姜、ごま油、オイスターソース、 玉ねぎ、とうもろこし、わかめ、中華だし オレンジ	お茶 菓子
29	月	牛乳菓子	ごはん レバーの胡麻ソースからめ 五色あえ 豆乳汁	米 鶏レバー、生姜、片栗粉、油、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、ソース、白ごま キャベツ、もやし、小松菜、人参、とうもろこし、しょうゆ、三温糖 厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、豆乳、みそ、だし汁	スキムミルク ツナチーズトースト 食パン、ツナ、ノンエッグマヨネーズ、 チーズ
30	火	牛乳 はったい粉	ごはん マーボーなす もやしとわかめのナムル 焼きポテト	米 豚ひき肉、高野豆腐、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、にら、 生姜、ごま油、三温糖、みそ もやし、人参、わかめ、ごま油、しょうゆ、中華だし じゃがいも、塩、油	お茶 牛乳かん 牛乳、水、寒天、砂糖、 みかん缶
31	水	牛乳菓子	夏野菜カレー  コールスローサラダ 果物（すいか）	米、鶏肉、油、玉ねぎ、なす、人参、かぼちゃ、トマト、ピーマン、カレールウ ハム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ、酢、三温糖 すいか	ミロ かりかりごぼう ごぼう、片栗粉、油、塩、青のり