



7月の献立



浮田とちのみこども園 令和6年7月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	月	牛乳菓子	ごはん 鶏肉のピカタ スパゲティサラダ コンソメスープ	米 鶏肉、食塩、小麦粉、卵、粉チーズ、油 スパゲティ、食塩、ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ ベーコン、玉ねぎ、人参、えのきたけ、枝豆、コンソメ、食塩	スキムミルク 牛乳かん 牛乳、寒天、砂糖、みかん缶
2	火	牛乳果物	ごはん あじの南蛮漬け じゃがいものみそ汁 果物(すいか)	米 あじ、食塩、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、ピーマン、 三温糖、しょうゆ、酢、レモン、だし汁 油揚げ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ、だし汁、みそ すいか	スキムミルク ごまトースト 食パン、白ごま、バター、三温糖
3	水	牛乳菓子	ごはん マーボーなす ナムル 焼きししゃも	米 豚ひき肉、なす、玉ねぎ、人参、にら、油、生姜、しょうゆ、 三温糖、赤みそ、ごま油 もやし、人参、きゅうり、わかめ、すし酢、しょうゆ、三温糖、ごま油、白ごま ししゃも、油	牛乳 バナナケーキ 小麦粉、三温糖、油、 ベーキングパウダー、 豆乳、レモン汁、バナナ、
4	木	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん/手作りふりかけ ツナ入り卵焼き 切干大根の炒め煮 夏豚汁	米、かつお節、青のり、ゆかり 卵、ツナ、玉ねぎ、人参、だし汁、三温糖、食塩 切干大根、油揚げ、人参、いんげん、油、三温糖、しょうゆ 豚肉、玉ねぎ、トマト、なす、しめじ、オクラ、ごま油、みそ、だし汁	スキムミルク ベーコンと枝豆のおにぎり 米、ベーコン、枝豆
5	金	牛乳菓子	セタそうめん 鶏肉の塩から揚げ キャベツのゆかりあえ セタゼリー	そうめん、卵、人参、オクラ、ハム、だし汁、しょうゆ、みりん 鶏肉、食塩、生姜、片栗粉、油 キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり、食塩 カルピス、かき氷シロップ、寒天、みかん缶	牛乳 お星さまクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、 三温糖、豆乳、バター
6	土	お茶菓子	豚丼 もやしとわかめの酢の物 みそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ、三温糖、和風だしの素 もやし、きゅうり、人参、わかめ、三温糖、酢、しょうゆ、塩 油揚げ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、みそ、だし汁	お茶 菓子
8	月	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん さばのみそ煮 キャベツのごまあえ えのきたけのすまし汁	米 さば、生姜、三温糖、みりん、しょうゆ、みそ キャベツ、人参、きゅうり、しょうゆ、三温糖、白ごま えのきたけ、豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、塩、だし汁	ミロ ピザ風ラスク フランスパン、玉ねぎ、 ピーマン、とうもろこし、 ハム、ケチャップ、チーズ
9	火	牛乳菓子	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め チンゲン菜のスープ フライドポテト	米 豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、ピーマン、人参、きくらげ、ごま油、しょうゆ、 オイスターソース、三温糖、塩、片栗粉 ベーコン、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、えのきたけ、中華だし、食塩 じゃがいも、油、食塩	スキムミルク きなこ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、 三温糖、きな粉、豆乳、油
10	水	牛乳菓子	コッペパン(ニ上)/ ごはん(ほし・つき) チキンピーンズ ブロッコリーのサラダ 果物(バナナ)	コッペパン 米 鶏肉、ウインナー、大豆、枝豆、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、 人参、エリンギ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、コンソメ ブロッコリー、キャベツ、人参、油、りんご酢、しょうゆ、三温糖 バナナ	スキムミルク 梅ととうもろこしのおにぎり 米、梅干し、 とうもろこし、食塩
11	木	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 豆腐のふんわり揚げ キャベツとツナの マヨネーズあえ 麩のみそ汁	米 豆腐、鶏ひき肉、きくらげ、人参、枝豆、とうもろこし、 油、しょうゆ、三温糖、酢、食塩、片栗粉 ツナ、キャベツ、人参、豆苗、三温糖、 りんご酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ、麩、えのきたけ、人参、わかめ、みそ、だし汁	スキムミルク かぼちゃのスイート焼き かぼちゃ、三温糖、バター、 生クリーム
12	金	牛乳果物	ごはん 鶏肉のママレード焼き オニオンドレッシングサラダ マカロニスープ	米 鶏肉、ママレード、しょうゆ、みりん キャベツ、小松菜、人参、ちくわ、玉ねぎ、りんご酢、三温糖、食塩 ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ、食塩	牛乳 ココアクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー、 三温糖、豆乳、油、ココア
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 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	牛乳ねりねりはったい粉	カレーライス ひじきのサラダ りんごゼリー	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しめじ、油、カレールウ ハム、ひじき、人参、とうもろこし、きゅうり、白ごま、 しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、食塩 りんごジュース、三温糖、寒天	ミロ 菓子、チーズ

7月7日 七夕

毎年、7月7日は七夕。

七夕は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。

そうめんは七夕の行事食としてよく食べられている料理です。七夕にそうめんが食べられるようになった理由は諸説ありますが、ひとつが健康祈願といわれています。

かつて、中国で7月7日に亡くなった帝の子どもが鬼神となり、

熱病を流行させたという伝説が由来。子どもの好物だった「索餅（さくべい）」というお菓子を
お供えしたところ、熱病が収束したことから、健康や無病息災を願って食べる風習がはじまったとされています。



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 レバーの竜田揚げ みかん入りサラダ かぼちゃのみそ汁	米 豚レバー、しょうゆ、ごま油、生姜、片栗粉、油、 ごま油、三温糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんご酢、食塩、三温糖、油 かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、だし汁、みそ	スキムミルク セザミクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、 バター、ごま、白ごま
18	木	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 鮭の彩りソースかけ 粉ふきいも トマトと卵のスープ	米 さけ、食塩、米粉、きゅうり、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、すし酢 じゃがいも、食塩、パセリ粉 卵、ベーコン、トマト、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、コンソメ、食塩	スキムミルク ジャムサンド 食パン、いちごジャム、 ブルーベリージャム
19	金	牛乳菓子	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き もやしの酢の物 豆腐のすまし汁 ミートスパゲティ	米 鶏肉、みそ、白ごま、本みりん、三温糖 人参、きゅうり、もやし、白ごま、すし酢、食塩 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、食塩、だし汁 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、粉チーズ	牛乳 レモンゼリー 寒天、砂糖、レモン汁、 みかん缶
20	土	お茶菓子	野菜サラダ 果物(バナナ)	ハム、キャベツ、きゅうり、人参、油、三温糖、りんご酢、食塩 バナナ	お茶 菓子
22	月	牛乳果物	ごはん チンジャオロース 揚げごぼう わかめスープ	米 豚肉、しょうゆ、生姜、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、人参、油、 オイスターソース、しょうゆ、三温糖、ごま油 ごぼう、片栗粉、油、白ごま、三温糖、しょうゆ 玉ねぎ、えのきたけ、人参、わかめ、中華だし、食塩	スキムミルク レーズン蒸しパン 小麦粉、豆乳、 ベーキングパウダー、三温糖、 油、レーズン
23	火	牛乳菓子	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 果物(バナナ)	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、みりん、三温糖 きゅうり、わかめ、人参、ちりめん、白ごま、三温糖、白みそ、酢 バナナ	スキムミルク チーズクッキー 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、豆乳、バター、 粉チーズ
24	水	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 魚の香味焼き キャベツとハムのサラダ なすのみそ汁	米 さわら、しょうゆ、生姜、白ねぎ、みりん、ごま油、白ごま ハム、キャベツ、きゅうり、しめじ、人参、りんご酢、三温糖、油 なす、人参、えのきたけ、玉ねぎ、ねぎ、だし汁、みそ	スキムミルク 塩焼きそば 焼きそばめん、豚肉、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 ごま油、しょうゆ
25	木	牛乳菓子	ごはん 豚肉の冷しゃぶ風 春雨スープ 果物(オレンジ)	米 豚肉、生姜、人参、きゅうり、キャベツ、白ごま、酢、 しょうゆ、三温糖、ごま油 春雨、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ねぎ、中華だし、食塩 オレンジ	ミロ 野菜チップス じゃがいも、れんこん、 さつまいも、油、食塩
26	金	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん コーンコロッケ もやしと人参のサラダ レタススープ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、とうもろこし、食塩、コンソメ、 小麦粉、パン粉、油 もやし、人参、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、三温糖、食塩 ベーコン、レタス、玉ねぎ、人参、えのきたけ、コンソメ、食塩	スキムミルク ピーチゼリー ももジュース、寒天、 三温糖、白桃缶
27	土	お茶菓子	中華丼 豆腐スープ 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、生姜、ごま油、 オイスターソース、中華だし、しょうゆ、片栗粉 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	中華風炊き込みごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 千草あえ みそけんちん汁	米、もち米、とうもろこし、干しいたけ、えのきたけ、 人参、油、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、ごま油、いんげん 鶏肉、塩麴、みりん 油揚げ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし、とうもろこし、 かつお節、しょうゆ、三温糖、酢 豆腐、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、ごま油、みそ、だし汁	スキムミルク 心のラスク 麩、油、 グラニュー糖、きな粉
30	火	牛乳ねりねりはったい粉	ごはん 鶏肉と豆腐の甘辛揚げ トマトとオクラのサラダ 中華スープ	米 豆腐、鶏肉、片栗粉、油、生姜、白ねぎ、しょうゆ、三温糖、みりん オクラ、トマト、きゅうり、わかめ、すし酢、食塩、ごま油、白ごま ベーコン、玉ねぎ、えのきたけ、人参、ねぎ、中華だし、食塩	スキムミルク パインゼリー パインジュース、寒天、 三温糖、パイン缶
31	水	牛乳菓子	ごはん 豚肉ととうがんの煮物 ばんさんすう 果物(オレンジ)	米 豚肉、油、とうがん、人参、しめじ、厚揚げ、 ねぎ、だし汁、三温糖、みりん、みそ、白ごま 春雨、人参、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、ごま油 オレンジ	ミロ ツナマヨトースト 食パン、ツナ、玉ねぎ、 チーズ、パセリ粉

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。