

令和6年7月献立予定表

令和6年6月25日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	おやつ	エネルギー
1	月	ごはん 照り焼きチキン 野菜のゆかり和え 牛乳	鶏もも肉 牛乳 卵 スキムミルク	白米 ミックス粉 砂糖	にんにく キャベツ きゅうり 人参 ゆかり かぼちゃ	かぼちゃケーキ	516
2	火	じゃこ飯 かき卵汁 野菜のごまネーズ和え	じゃこ 鶏もも肉 卵 わかめ 焼きのり	白米 砂糖 油 ごま マヨネーズ	人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ 小ねぎ 大根 きゅうり	海苔巻きおにぎり	502
3	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の塩昆布和え ゆりのみお弁当デー	豚こま肉 塩昆布	白米 薄力粉 ココア バター 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	ココアクッキー	502
4	木	ごはん 魚のオーロラソース 野菜サラダ 牛乳	魚 牛乳 絹豆腐	白米 マヨネーズ ミックス粉 バター	トマトケチャップ キャベツ 人参 アスパラガス	豆腐マフィン	585
5	金	ジャージャーそうめん 七夕スープ ミルクゼリー 七夕会	豚挽肉 味噌 鶏挽肉 牛乳 アガー かつお節	そうめん 砂糖 片栗粉 白米 ごま	長ねぎ たけのこ しょうが きゅうり オクラ 人参 小松菜	青菜おにぎり	507
6	土	ハヤシライス 野菜のフレンチ和え	牛こま肉	白米 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり	おかし	480
8	月	麦ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜とワカメの甘酢和え	鶏こま肉 わかめ	白米 押麦 こんにゃく 砂糖 ミックス粉 チョコチップ	れんこん ごぼう 人参 大根 きゅうり	チョコチップ 蒸しパン	496
9	火	ごはん 魚の和風マリネ コールスローサラダ 牛乳	魚 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 コーン マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり	きつねおにぎり	551
10	水	雑穀ごはん 豆腐入松風焼き 大根の和風サラダ	鶏挽肉 木綿豆腐 味噌 かつお節 牛乳 スキムミルク	白米 雑穀米 砂糖 ごま 片栗粉 ミックス粉 油	玉ねぎ 小ねぎ 大根 人参 オクラ	ちんすこう	486
11	木	ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー 味噌 かまぼこ 牛乳 わかめ かつお節	白米 砂糖 ビーフン 油	玉ねぎ 人参 にら キャベツ ピーマン	わかめおにぎり	597
12	金	お弁当デー お泊まり保育		コーンフレーク バター マシュマロ		コーンフレークバー	106
13	土	きのこの和風スパゲッティ 野菜スープ	ベーコン かつお節	スパゲッティ	しめじ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく 小ねぎ えのきたけ キャベツ 人参	おかし	350
15	月	(祝)海の日					
16	火	麦ごはん 鶏チリ スーミータン	鶏もも肉 卵	白米 押麦 片栗粉 油 砂糖 コーン 淡雪麩 バター	玉ねぎ ピーマン トマトケチャップ 小ねぎ	麩のラスク	556
17	水	ごはん 豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーとじゃこの和え物 牛乳	豚こま肉 じゃこ 牛乳 かつお節	白米 砂糖 ごま ごま油	マーマレード 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	おかかおにぎり	552
18	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜とチーズのサラダ 牛乳	魚 スキムミルク チーズ 牛乳	白米 マヨネーズ コーン 油 ミックス粉 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり いちごジャム	いちごジャム 蒸しパン	521
19	金	焼きそば 鶏肉のから揚げ 終業式 夏祭り会	かまぼこ 青のり 鶏もも肉	中華麺 油 薄力粉 白米	人参 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	ゆかりおにぎり	555
20	土	鶏そぼろ丼 じゃがいもの味噌汁	鶏挽肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布	白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小ねぎ	おかし	386
22	月	ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりの中華サラダ	木綿豆腐 合挽肉 味噌 じゃこ	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 にら しょうが きゅうり もやし いんげん 干椎茸	じゃこおにぎり	587
23	火	ごはん チキンカツ 野菜の梅サラダ 牛乳	鶏ささみ肉 牛乳 スキムミルク チーズ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ミックス粉	トマトケチャップ 大根 人参 きゅうり うめ	ピザ蒸しパン	538
24	水	華風丼 もぐもぐゴンポー	豚こま肉 卵 かまぼこ ハム じゃこ	砂糖 油 白米 マヨネーズ 薄力粉 ごま バター	玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 ごぼう きゅうり	ごまクッキー	539
25	木	雑穀ごはん 魚の揚げおろし煮 味噌汁	魚 かつお節 昆布 わかめ 味噌	白米 雑穀米 砂糖 ごま油	大根 小ねぎ 玉ねぎ 人参 枝豆	枝豆おかか おにぎり	381
26	金	バターチキンカレー ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏もも肉 生クリーム ヨーグルト 牛乳 アガー	白米 バター コーン ごま マヨネーズ 砂糖 氷みつ	玉ねぎ 人参 トマト缶 ブロッコリー キャベツ みかん缶 パイン缶	フルーツゼリー	528
27	土	肉うどん 野菜の磯和え	牛こま肉 刻みのり	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ キャベツ もやし	おかし	296
29	月	青菜ごはん 豆腐の味噌汁 じゃがいもの金平	かつお節 昆布 絹豆腐 わかめ 味噌 牛乳 卵	白米 バター 砂糖 じゃがいも 油 ミックス粉	小松菜 小ねぎ 玉ねぎ 人参	マドレーヌ	391
30	火	ごはん ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳	豚こま肉 大豆 かまぼこ じゃこ 牛乳 チーズ	白米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ミックス粉 コーン	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトケチャップ トマトピューレ ほうれん草 キャベツ	コーン蒸しパン	588
31	水	冷やし中華 ごぼうの煮物	卵 ハム 牛こま肉 鮭	中華麺 砂糖 ごま油 白米 ごま	きゅうり ごぼう 人参 小松菜	鮭おにぎり	467

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



おべんとうデーについて

今月のお弁当デーは7月12日になります。
お弁当、水筒、カトラリーセットの準備をお願いします。
0・1歳児クラスのお茶とカトラリーセットは園で準備します。
お子様の食べ方に応じて必要な場合はミニトマト等の丸い食品を
1/4程度に切って頂けると安心です。ご協力よろしくをお願いします。
※7月3日はプラネタリウム見学の為、ゆり組のみお弁当デー
になります。

夏野菜について

園庭で育てているきゅうりやトマトなど、夏野菜は水分を
たっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼
しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。ま
た、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてし
まった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節して
くれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。