



令和6年度 7月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：五嶋

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 月	虹いろ ごはん	高野豆腐のから揚げ ブロッコリーサラダ	しめじの 味噌汁	米 虹色米 高野豆腐 土生姜 にんにく ブロッコリー 人参 コーン しめじ 玉葱 青葱 味噌	動物ヨーチ おやつ昆布 豆乳
2 火	虹いろ ごはん	鶏肉の梅味噌焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 梅肉 味噌 ひじき 人参 ちくわ 水煮大豆 大根 玉葱 わかめ	サクッとあられ 白い風船 豆乳
3 水	虹いろ ごはん	赤魚の煮付け いんげんのごま和え	なすの味噌汁	米 虹色米 赤魚 土生姜 いんげん 人参 すりごま なす 玉葱 油揚げ 青葱 味噌	※ゆでとうもろこし お茶
4 木	虹いろ ごはん	肉じゃが	キャベツの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 こんにゃく グリーンピース キャベツ えのき茸 わかめ 味噌	ぼたぼた焼き ソフト豆もち 豆乳
5 金		七夕寿司	そうめん汁	米 鮭 胡瓜 土生姜 いりごま 卵 人参 干し椎茸 そうめん 玉葱 オクラ	※きらきらゼリー お茶
6 土		具だくさん牛丼	味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 えのき茸 青葱 小松菜 油揚げ 味噌	
8 月	麦ごはん	南瓜オムレツ ごぼうサラダ	レタススープ	米 押し麦 卵 豚ミンチ 牛ミンチ 南瓜 玉葱 レタス ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ツナ 卵なしマヨネーズ 豆乳	カリポテミニ 豆乳
9 火	虹いろ ごはん	焼き鯖の葱塩だれ れんごんのきんぴら	ズッキーニの 味噌汁	米 虹色米 鯖 白葱 れんこん 人参 いりごま ズッキーニ 玉葱 えのき茸 味噌	ミレービスケット するめ 豆乳
10 水	虹いろ ごはん	牛肉の香味炒め 磯和え	麩の味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 土生姜 もみのり ほうれん草 おつゆ麩 しめじ 油揚げ わかめ 味噌	※レモンクッキー 豆乳
11 木	虹いろ ごはん	タラの南蛮漬け 添え野菜(枝豆)	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 タラ 人参 玉葱 ピーマン 枝豆 じゃが芋 青葱 味噌	おやつバイキング 豆乳
12 金	コーン ごはん	冷しゃぶ	豆乳味噌汁	米 とうもろこし 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 クリームーごまドレッシング さつま芋 わかめ 豆乳 味噌	メロン お茶
13 土		豚丼	味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 青葱 キャベツ えのき茸 味噌	
16 火	虹いろ ごはん	鶏の照り焼き 小松菜のごま味噌和え	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 小松菜 もやし 人参 すりごま 味噌 手まり麩 玉葱 しめじ 三つ葉	※フルーツのゼリー和え お茶
17 水	ゆかり ごはん	アジの甘辛竜田 大根のさっぱり和え	なめこの 味噌汁	米 ゆかり アジ 土生姜 大根 胡瓜 人参 なめこ 青じそドレッシング 玉葱 青葱 味噌	ムーンライト さかなっこ(味付き) 豆乳
18 木	虹いろ ごはん	豆腐チャンプル	南瓜の味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 豚肉 ゴーヤ 人参 キャベツ 花かつお 南瓜 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	カルシウムせんべい 豆乳
19 金	虹いろ ごはん	カレーの味噌マヨネーズ焼き ピーマンのツナ炒め	すまし汁	米 虹色米 カレイ 卵なしマヨネーズ ピーマン 味噌 赤ピーマン 人参 玉葱 ツナ えのき茸 青葱	※いちごムース お茶
20 土		お弁当の日			
22 月	麦ごはん	マーボーなす 春雨サラダ		米 押し麦 なす 玉葱 白葱 牛ミンチ 豚ミンチ 赤味噌 春雨 ハム 人参 胡瓜	キヌアかりんとう 野菜入りソフトせん 豆乳
23 火	うなぎの 錦糸丼	白菜の塩こぼ和え	すまし汁	米 うなぎ うなぎのたれ 卵 グリンピース 白菜 人参 塩昆布 すりごま 絹豆腐 玉葱 わかめ	アイスクリーム お茶
24 水	虹いろ ごはん	納豆かき揚げ ほうれん草のツナ和え	ブナピーの 味噌汁	米 虹色米 納豆 玉葱 人参 さつま芋 干し椎茸 三つ葉 カレー粉 天ぷら粉 ほうれん草 もやし ツナ ブナピー 青葱 味噌	※おにぎり(ゆかり) お茶
25 木	虹いろ ごはん	鯖のごま焼き いんげんのピーナッツ和え	小松菜の 味噌汁	米 虹色米 さわら いりごま いんげん 人参 小松菜 粉末ピーナッツ 玉葱 油揚げ 味噌	※豆腐ドーナツ 豆乳
26 金	ごはん	夏野菜カレー カラフルサラダ		米 牛肉 玉葱 人参 南瓜 なす ピーマン ゴーヤ トマト カレールウ キャベツ レッドキャベツ コーン	おとう屋さんのビスケット ミニも花子 豆乳
27 土		炊込みごはん	味噌汁	米 鶏むね肉 人参 しめじ ごぼう チンゲン菜 玉葱 油揚げ 味噌	
29 月	菜めし	三色卵焼き ブロッコリーのちりめんがけ	大根の味噌汁	米 菜めしの素 卵 豚ミンチ 三つ葉 人参 大根 ブロッコリー ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ 味噌	※枝豆 ふんわりあられ お茶
30 火	虹いろ ごはん	鶏肉のレモン風味 なすのおかか和え	さつま芋の 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 レモン汁 なす 小松菜 人参 花かつお さつま芋 玉葱 青葱 味噌	きらず揚げ 米粉のロールクッキー お茶
31 水	虹いろ ごはん	鮭の西京焼き 切干し大根のマヨカレー和え	すまし汁	米 虹色米 鮭 白味噌 切り干し大根 胡瓜 ツナ カレー粉 卵なしマヨネーズ 花麩 人参 えのき茸 玉葱 わかめ	すいか お茶

※は、手作りおやつです。

