



令和6年度7月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

梅雨明けも間近になり、いよいよ本格的な夏がやってきます。
蒸し暑さのため、食欲が低下しがちな季節ですが、酢などの酸味を使った料理を食べることで、夏バテの予防につながります。7月は夏が旬の野菜(トマト、なす、きゅうりなど)を献立に多く取り入れました。これらの野菜は水分が多く、体の余分な熱をとってくれる働きがあります。旬の野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1 29	月	鶏と梅干しの軟飯 カレイのみぞれソースがけ なすのとり煮(油揚げ抜き) 豆腐と青菜のみそ汁 デザート	鶏肉 牛乳 まがれい 豆腐 みそ 豚肉	精白米 三温糖 片栗粉 中華麺	梅干し 椎茸 大根 なす 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ピーマン もやし いんげん 果物	麦茶 ♥やきそば
2 30	火	軟飯 回鍋肉(筍抜き、ひき肉) 中華風サラダ しめじとえのきのスープ デザート	みそ 鶏肉 ツナ 牛乳 卵	精白米 三温糖 春雨 ごま油	キャベツピーマン 人参 胡瓜 若布 しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ☆♥焼きプリン
3	水	七夕メニュー 七夕メニュー 天ぷらの盛り合わせ (カレイ、南瓜、人参) デザート3種 (オレンジ・スイカ・バナナ)	ハム カレイ 卵 牛乳 カルピス	そうめん 薄力粉 油 ホットケーキミックス	胡瓜 オクラ 南瓜 人参 果物	牛乳 ☆♥カルピス 蒸しパン
4 31	木 水	レタスツナサンド(耳なし) チーズミートなす ほうれん草とベーコンのソテー ☆ピシソワーズ デザート	ツナ 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 生クリーム しらす	食パン マヨネーズ 薄力粉 油 じゃがいも バター 精白米 ごま	レタス なす 玉ねぎ トマトケチャップ ほうれん草 人参 小松菜 長ねぎ 果物	麦茶 ♥骨太チャーハン
5 26	金	軟飯 デザート 鰯の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 (油揚げ・糸コン抜き) 牛蒡とさつま芋のみそ汁	鰯 みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 さつまいも 食パン マーガリン 黒砂糖	青のり 切干大根 人参 乾しいたけ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥黒糖トースト (耳なし)
6 20	土	軟飯 鶏ひき肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	鶏肉 ツナ みそ 豆腐	精白米 油 ごま 砂糖 じゃがいも 米粉 片栗粉	玉ねぎトマトケチャップ もやし 若布 果物	麦茶 ♥米粉と豆腐の ブラウニー
8	月	高菜軟飯 豆腐のごまみそ焼き ☆夏野菜の揚げ煮 かき玉汁 デザート	豆腐 みそ しらす 卵 牛乳 豆乳	精白米 ごま 三温糖 油 ホットケーキミックス 砂糖	高菜漬 なす アスパラガス 南瓜 ズッキーニ 人参 あさつき 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥バナナココア ケーキ
9	火	ジャムサンド(耳なし) トマトとじゃが芋のオムレッツ スパゲッティサラダ チンゲン菜とコーンのスープ デザート	卵 ハム チーズ おかか	食パン じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 精白米	いちごジャム 人参 玉ねぎトマト 胡瓜 チンゲン菜 若布 コーン 枝豆 果物	麦茶 ♥枝豆チーズ おにぎり
誕生日会 10	水	五目軟飯 かじきまぐろの天ぷら ほうれん草とかにかまのナムル おくらとじゃが芋のみそ汁 デザート	鶏肉 まかじき 卵 かにかま みそ 牛乳	精白米 もち米 こんにやく 薄力粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ビスケット	乾しいたけ 人参 ごぼう 絹さやしそ 海苔 ほうれん草 オクラ 玉ねぎ 寒天 白桃缶 パイン缶 みかん缶 果物	麦茶 ♥杏仁豆腐 ・ビスケット

11	木	軟飯 鶏ひき肉とさつま芋の オイスター炒め 野菜の納豆和え もずくのみそ汁 デザート	鶏肉 納豆 みそ 牛乳 卵 生クリーム	精白米 さつまいも 三温糖 薄力粉 バター	大根 人参 白菜 ほうれん草 もずく 玉ねぎ 小松菜 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (生クリームなし※ひよこ)
12	金	サラダうどん(レタス抜き) カレイの天ぷら キャベツのごまみそ和え デザート	ツナ 卵 みそ しらす	うどん マヨネーズ 車麩 三温糖 片栗粉 油 ごま 砂糖 精白米	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト キャベツ 梅干ししそ 果物	麦茶 ♥梅じゃこ おにぎり
13	土	軟飯 鶏ひき肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	鶏肉 しらす 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
27						
16	火	チーズサンド(耳なし) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 春雨スープ ヨーグルト	ハム 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 豆腐	食パン マヨネーズ 油 ごま 三温糖 マヨネーズ 春雨 ホットケーキミックス	ごぼう トマトケチャップ トマト 胡瓜 ブロッコリー 玉ねぎ 乾しいたけ 人参 ほうれん草 南瓜	牛乳 ♥南瓜パン
17	水	スタミナうどん(乾麺) じゃこと野菜のかき揚げ 大根サラダ(サニーレタス抜き) デザート	豚肉 しらす 卵 牛乳 ハム チーズ	うどん 油 薄力粉 マヨネーズ ぎょうざの皮 じゃがいも	にら キャベツ 人参 玉ねぎ 若布 しそ 大根 胡瓜 海苔 トマトケチャップ コーン 果物	牛乳 ♥ケチャップ おにぎり
18	木	とうもろこし軟飯 ほっけの塩焼き いんげんの和え物(糸コン抜き) なすと小松菜のみそ汁 デザート	ほっけ みそ 牛乳 生クリーム	精白米 ごま 砂糖 食パン	とうもろこし いんげん なす もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 桃ジャム 果物	牛乳 ❀♥桃のクリーム サンド(耳なし)
19	金	ふりかけ軟飯 豆腐のおろし和え 胡瓜のごま和え(ささみ抜き) わかめのみそ汁(油揚げ抜き) デザート	豆腐 油揚げ みそ 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま 強力粉 砂糖 バター	大根 胡瓜 人参 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ❀♥ビスケット スコーン
22	月	軟飯 マーボーブロッコリー キャベツとじゃこの和え物 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 デザート	豚肉 みそ しらす 高野豆腐 牛乳	精白米 はいが米 三温糖 ごま 油 うどん 黒砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 果物	牛乳 ♥野菜うどん
23	火	フランスロール ズッキーニのチャンプル風 ブロッコリーと南瓜の温野菜サラダ オニオンスープ デザート	豆腐 鶏肉 みそ 卵 牛乳 おかか チーズ	フランスロール バター マヨネーズ 精白米	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 果物	牛乳 ♥ごはんピザ
24	水	❀冷製トマトスパゲティ チキンハンバーグ ❀いんげんとポテトのフライ もやしと小松菜のスープ デザート	ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 油 バター ホットケーキミックス	トマト 玉ねぎ バジル マーレード もやし 人参 小松菜 いんげん ほうれん草 果物	牛乳 ♥ほうれん草の カップケーキ
25	木	ハヤシライス(ひき肉) 豆腐とツナのオムレツ コーンサラダ デザート	鶏肉 卵 ツナ 豆腐 牛乳 おから	精白米 じゃがいも マヨネーズ バター 三温糖 薄力粉 ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ピーマン コーン キャベツ 胡瓜 果物	牛乳 ♥おからの ココアクッキー

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

