



2024年7月 献立表

おひさま認定こども園

| 曜日 | 献立   |              | 材料   |  |  |   |
|----|--|--------------|--|--|--|---|
|    | お昼   | 午後おやつ        | 黄  | 赤  | 緑  | その他   |
|    |  |              | カや体温になるもの  | 血や肉になるもの                                 | 体の調子を整えるもの   |   |
| 火  | もずく丼 ほうれん草の中華風お浸し 豚汁 オレンジ  | 豆乳 プリン       | 七分つき米 スイートコーン 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 いらごま こんにゃく カスタードプリン | 豚ひき肉 豚バラ 木綿豆腐 調製豆乳                       | おきなわもずく たまねぎ 青ピーマン しょうが ほうれんそう 切干しだいこん もやし にんじん だいこん にん          | 塩 こいくちしょうゆ 本みりん 中華だし みりん風調味料 かつおだし                |
| 水  | お弁当会  | 豆乳 サーターアンダギー | 薄力粉 ラード サラダ油 上白糖                                   | 調製豆乳 卵                                   |  | ベーキングパウダー   |
| 木  | ごはん さばの塩焼き パイヤイリチー アーサ汁 スイカ  | 豆乳 ジャムサンド    | うるち米 サラダ油 食パン いちごジャム                               | さば まぐろ缶詰 (油漬) 絹ごし豆腐 調製豆乳                 | パパイア にんじん いらあおさ すいか  | 水 塩 かつおだし こいくちしょうゆ 本みりん                           |
| 金  | ごはん 鶏の甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え えのきのすまし汁  | 豆乳 ちんすこう     | うるち米 三温糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖 ラード                          | 鶏もも肉 まぐろ缶詰 (油漬) かつお節 調製豆乳                | たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ                            | 水 こいくちしょうゆ 本みりん 塩 かつおだし                           |
| 土  | そぼろ丼 みそ汁(豆腐・わかめ) もも  | 豆乳 ホットケーキ    | 七分つき米 スイートコーン サラダ油 ホットケーキ粉                         | 豚ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳                          | こまつな にんじん しょうが 乾燥わかめ もも缶(黄肉)                                     | こいくちしょうゆ 本みりん 塩 みそ かつおだし 水                        |
| 月  | ごはん 鮭のチーズ焼き ポテトサラダ みそ汁 (キャベツ、油揚げ)  | 豆乳 ちんびん      | うるち米 パン粉 じゃがいも スイートコーン 薄力粉 グラニュー糖 黒砂糖 米粉 サラダ油      | しろさけ パルメザンチーズ 調製豆乳 油揚げ                   | きゅうり キャベツ  | 水 塩 ノンエッグマヨちゃん バジル みそ かつおだし ベーキングパウダー             |
| 火  | ごはん オーロラチキン キャベツと塩昆布和え 大根スープ バナナ   | 豆乳 ヨーグルト     | うるち米 片栗粉 三温糖 カレー粉 ごま油                              | 鶏もも肉 調製豆乳 ヨーグルト                          | 青ピーマン にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 にんにくだいこん えのきたけ こねぎ バナナ                  | 水 みそ トマトケチャップ 鳥がらだし 塩 こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし         |
| 水  | 沖縄そば もやしのごま和え オレンジ   | 豆乳 みそおにぎり    | 沖縄そば 三温糖 ごま 米                                      | 豚バラ 蒸しかまぼこ 調製豆乳 まぐろ缶詰 (油漬)               | こねぎ もやし にんじん さや いんげん オレンジ  | 料理酒 本みりん かつおだし こいくちしょうゆ 塩 みそ                      |
| 木  | ごはん 魚のカレー揚げ 切干し大根の炒め みそ汁(豆腐・わかめ)   | 豆乳 ツナコーントースト | うるち米 薄力粉 カレー粉 サラダ油 食パン スイートコーン マヨネーズ               | まだら 豚肩ロース 天然だし 調味粉 絹ごし豆腐 調製豆乳 まぐろ缶詰 (油漬) | 切干しだいこん にんじん 青ピーマン もやし 乾燥わかめ                                     | 水 塩 こいくちしょうゆ 本みりん みそ かつおだし                        |
| 金  | ごはん ハンバーグ ポテトフライ ABCスープ  | 豆乳 ココアケーキ    | うるち米 パン粉 サラダ油 三温糖 フライドポテト マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 パター      | 豚ひき肉 木綿豆腐 卵 ウィナーソーセージ 調製豆乳 ホイップクリーム      | たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールトマト缶   | 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ ベーキングパウダー ピュアココア          |
| 土  | ビビンバ丼 みそ汁(こまつな・麩) パイン  | 豆乳 青菜おにぎり    | サラダ油 三温糖 ごま油 むきごま うるち米 お麩 米                        | 豚肩ロース 調製豆乳                               | こまつな もやし にんじん 焼きのり パインアップル (缶詰)                                  | こいくちしょうゆ 鳥がらだし 水 かつおだし みそ 青菜ふりかけ                  |
| 月  | ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーマヨサラダ アーサ汁 バナナ   | 豆乳 アガラサー     | うるち米 かたくり粉 サラダ油 スイートコーン 三温糖 むきごま 薄力粉 黒砂糖           | さば まぐろ缶詰 (油漬) 天然だし調味粉 絹ごし豆腐 調製豆乳         | しょうが ブロッコリー 赤ピーマン あおさ バナナ  | 水 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 ノンエッグマヨちゃん かつおだし 塩 ベーキングパウダー  |
| 火  | ごはん 夏野菜カレー とうもろこし スイカ  | 豆乳 スコーン      | うるち米 カレールウ スイートコーン ホットケーキ粉 パター ミルクチョコレート           | 豚もも 調製豆乳                                 | 西洋かぼちゃ たまねぎ なす にんじん 青ピーマン すいか 干しぶどう                              | 水   |
| 水  | ジャージャー麺 鉄分サラダ えのきのすまし汁   | 豆乳 しゃけおにぎり   | 中華めん サラダ油 三温糖 片栗粉 スイートコーン ごま 米 いらごま                | 豚ひき肉 まぐろ缶詰 (油漬) 調製豆乳 しろさけ                | にんにく しょうが 白ねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし ほうれんそう ひじき えのきたけ 乾燥わかめ こねぎ | みそ デンメンジャン 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ノンエッグマヨちゃん 水 かつおだし |