



7月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ		
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1	月	かに玉のケチャップかけ・もやしとにらの和え物 豚肉とチンゲン菜の中華スープ・グレープフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 かに・かま・ハム・豚肉	竹の子水煮・干しいたけ ねぎ・もやし・にら・チンゲン菜 人参・グレープフルーツ	油・ごま・ごま油	えびシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
2	火	つみれ鍋・おくらとキャベツの和え物 鶏肉とコーンのカップ焼き・バナナ	つみれ・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳 鶏もも肉	玉ねぎ・かぼちゃ・人参 ねぎ・コーン(粒・クリーム) キャベツ・おくら・バナナ	片栗粉・砂糖 小麦粉	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
3	水	豚汁・たらの竜田焼き 納豆野菜和え・パイン缶	豚肉・高野豆腐・たら・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆	大根・人参・ごぼう・ねぎ 小松菜・もやし・パイン缶	糸こんにゃく・ごま油 片栗粉・油・マヨネーズ	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
4	木	肉じゃが・きゅうりの酢の物 豆腐と小松菜のみそ汁・オレンジ	豚肉・ちくわ・脱脂粉乳 木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・人参・いんげん きゅうり・わかめ・小松菜 ねぎ・オレンジ	じゃがいも・砂糖	鮭フレーク	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子	
5	金	高野豆腐の唐揚げ・マカロニサラダ 豚肉となすのみそ汁・キウイフルーツ	高野豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳	人参・きゅうり・コーン なす・玉ねぎ キウイフルーツ	片栗粉・マカロニ 油・マヨネーズ	トマトおこわ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
6	土	七夕そうめん・いんげんとツナのごま和え チキンナゲット・メロン	ハム・卵・ツナ缶 冷凍チキンナゲット	ほうれん草・ミニトマト いんげん・人参・メロン	そうめん・片栗粉 油・砂糖・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	ヨーグルトケーキ	
7	日								
8	月	ハヤシライス・シーフードサラダ キャンディチーズ・コーンスープ・バナナ	豚肉・チーズ・卵・木綿豆腐 冷凍シーフードミックス	玉ねぎ・人参・レタス・ねぎ きゅうり・わかめ・バナナ コーン(粒・クリーム)	じゃがいも 片栗粉	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
9	火	鮭のムニエル・ブロッコリーのミモザサラダ おかず汁・黄桃缶	鮭・ハム・卵・木綿豆腐 鶏もも肉・脱脂粉乳	ブロッコリー・なす・人参 玉ねぎ・えのきたけ 黄桃缶	小麦粉・油・ごま油 マヨネーズ	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳 カレーそばおにぎり	
10	水	揚げ豆腐の和風あんかけ・トマトのツナ和え 納豆汁・キウイフルーツ	木綿豆腐・鶏ひき肉 ツナ缶・ひきわり納豆	玉ねぎ・人参・黒さくらげ・いんげん えのきたけ・トマト・きゅうり・わかめ チンゲン菜・キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖	ひじきご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
11	木	お弁当の日						豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	金	鶏肉とパプリカの炒め物・たまポテサラダ キャベツとあさりのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・卵・脱脂粉乳 油揚げ・冷凍あさりむき身	ピーマン(赤・黄)・しめじ 冷凍ミックスベジタブル キャベツ・オレンジ	片栗粉・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
13	土	豚肉のしょうが焼き・ピーマンの和え物 じゃがいもとなすのみそ汁・ミニゼリー	豚肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・もやし・ピーマン ひじき・コーン・人参・なす わかめ	すりごま・砂糖 じゃがいも	ミニトマト	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
14	日								
15	月	海の日							
16	火	シーフードシチュー・マカロニのトマト煮 チーズ入りスクランブルエッグ・みかん缶	冷凍シーフードミックス 牛乳・脱脂粉乳・卵 チーズ(ピザ用粉)・ベーコン	玉ねぎ・人参・粉パセリ みかん缶	じゃがいも・油 マカロニ・砂糖	食パン	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
17	水	厚揚げの中華丼・おからの梅和え 焼きギョーザ・わかめスープ・キウイフルーツ	厚揚げ・かつお節 豚肉・冷凍ギョーザ	玉ねぎ・人参・えのきたけ きゅうり・おくら・梅干し・わかめ キャベツ・コーン・キウイ	春雨・ごま油 片栗粉・砂糖	煮玉子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
18	木	タコライス・麩チャンプル・メロン 人参しりしり・もずくとおからのスープ	豚ひき肉・粉チーズ・豚肉 卵・ツナ缶・かつお節 絹ごし豆腐	玉ねぎ・なす・トマト・レタス もやし・人参・にら・もずく おくら・ねぎ・メロン	米・砂糖・車麩 ごま油	/	麦茶・お菓子	牛乳 サーターアンダギー	
19	金	鶏肉のマーマレード焼き・五目みそ汁 れんこんと切干大根のナポリタン風・バナナ	鶏もも肉・脱脂粉乳 ウィンナー・油揚げ	切干大根・ピーマン・人参 玉ねぎ・れんこん水煮 かぼちゃ・ごぼう・バナナ	マーマレード 片栗粉・砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
20	土	なすとひき肉のみそ炒め・トマト入りかきたま汁 キャベツとわかめの中華和え・オレンジ	鶏ひき肉・しらす干し 卵	なす・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ トマト・玉ねぎ・オレンジ	砂糖・片栗粉 ごま油・ごま	ゆでとうもろこし	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
21	日								
22	月	夏野菜カレー・たまごサラダ・福神漬け ポイルウィンナー・メロン・牛乳	豚肉・脱脂粉乳 卵・ウィンナー・牛乳	玉ねぎ・かぼちゃ・なす おくら・福神漬け・メロン 冷凍ミックスベジタブル	マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	ポッキンアイス	
23	火	炒り豆腐・さわらのごま焼き 鶏肉と小松菜のみそ汁・すいか	木綿豆腐・卵・さわら 冷凍あさりむき身 鶏ひき肉・脱脂粉乳	黒さくらげ・人参・いんげん 小松菜・キャベツ・すいか	砂糖・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳 夏野菜ピザ	
24	水	豚しゃぶ冷やしうどん・煮玉子 ひじきと大豆の煮物・ミニゼリー	豚肉・卵 大豆水煮缶	キャベツ・人参・おくら わかめ・ひじき・刻み昆布	ゆでうどん・砂糖 片栗粉・ごま油	鮭わかめおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
25	木	鶏のカレー唐揚げ・ポテトサラダ ねばねばみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・ハム 脱脂粉乳	冷凍ミックスベジタブル おくら・なめこ・モロヘイヤ 人参・オレンジ	片栗粉・小麦粉・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
26	金	豚肉と野菜のカレー炒め・冬瓜入りコーンスープ キャベツと小松菜の塩ごま和え・バナナ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・キャベツ・冬瓜 コーン(粒・クリーム)・バナナ	ごま	粉ふきいも	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	
27	土	厚揚げの酢豚風・もやしの中華和え じゃがいもとりの中華スープ・キウイフルーツ	厚揚げ・ハム	人参・ピーマン(緑・黄) 玉ねぎ・もやし・小松菜 ねぎ・刻みのり・キウイ	砂糖・片栗粉・春雨 ごま油・じゃがいも	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
28	日								
29	月	みそ炒め丼・和風冷奴・切干大根のごま和え 春雨入り卵スープ・グレープフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 卵	キャベツ・ピーマン(緑・赤) ねぎ・切干大根・人参・にら しいたけ・グレープフルーツ	片栗粉・砂糖 ごま・春雨	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
30	火	野菜たっぷり夏マーボー・キウイフルーツ きゅうりと人参の昆布和え・春巻き・牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・冷凍春巻き	玉ねぎ・なす・トマト・人参 ピーマン・きゅうり・塩昆布 キウイフルーツ	ごま油・片栗粉 砂糖・油	焼きもろこし飯	麦茶・お菓子	ポッキンアイス	
31	水	さばのトマト煮・切干大根とひじきのサラダ マカロニスープ・洋梨缶	さば・ベーコン ウィンナー	玉ねぎ・ホールトマト缶 切干大根・ひじき・コーン キャベツ・人参・洋梨缶	片栗粉・砂糖 マヨネーズ・マカロニ	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	

☆桜組・竹組・松組に お願いします☆
18日(木)は誕生会です。ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	423	353	488	468
たんぱく質(g)	21	18.5	19.5	19.2
脂質(g)	17.5	16.9	14.6	16.7
食塩(g)	1.7	1.7	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

