



2024年7月 献立表

日東保育園



| 日付 | 献立 | 材 | | 料 | | 名 | | 9時おやつ | | 3時おやつ |
|-----|---|---------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| | | 熱どかになるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | ①9時おやつ、③3時おやつ | その他 | 9時おやつ | 3時おやつ | |
| 01月 | 御飯、鶏ひき肉の五目卵焼き、みそ汁 | 米、小麦粉、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが、④おろししょうが | 卵、木綿豆腐、赤み、鶏ひき肉、①卵、油揚げ、ひじき、②牛乳 | たまねぎ、①にんじん、なす、こまつな、にんじん、干しいたけ | しょうゆ、酒、①オリーブオイル、②オリーブオイル、③オリーブオイル | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | にんじんケーキ、牛乳 |
| 02火 | なすのミニトーストソースパゲティ、コンソメスープ 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児) | スライスパティ、油、①星のふりかけ、②星のふりかけ | ①カルピス、豚肉・牛肉、スティックチーズ、②粉チーズ、チーズ、チーズ、③牛乳 | たまねぎ、①おろししょうが、②おろししょうが、③おろししょうが | トマト、①オリーブオイル、②オリーブオイル、③オリーブオイル | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | カルピスゼリー ほうじ茶 |
| 03水 | 御飯、赤魚のみそ焼き、キャバツの塩昆布あえ すまし汁 | 米、①小麦粉、②三温糖、③おろししょうが、④おろししょうが | 木綿豆腐、鯖、①おろししょうが、②おろししょうが、③おろししょうが | たまねぎ、キャバツ、にんじん、①おろししょうが、②おろししょうが | かつおだし、酒、しょうゆ、本みりん味とすじ、白だし、醤油 | 牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児) | 牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児) | 牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児) | 牛乳(乳児)、とうもろこしでつくったパフ(乳児) | 畑のクラッカー 小丸梅せんべい ほうじ茶 |
| 04木 | 夏野菜ハヤシライス、ひじきのサラダ ミニヨーグルト | 米、じゃがいも、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、①にんじん、②にんじん、③にんじん | ハヤシ、①オリーブオイル、②オリーブオイル、③オリーブオイル | 牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップじゃがいも味(乳児) | フルーツ杏仁 ほうじ茶 |
| 05金 | セタそうめん、星のコロッケ、ぶどうゼリー | そばめん、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | ぶどう糖、キャバツ、きゅうり、アスパラ、①オリーブオイル、②オリーブオイル | しょうゆ、本みりん味とすじ、白だし、醤油 | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | セタクレープ ほうじ茶 |
| 06土 | 夏のおまつり | | | | | | | | | |
| 08月 | わかめ御飯、豚肉の冷しゃぶ風、すまし汁 | 米、小麦粉、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | わかめ、①にんじん、②にんじん、③にんじん | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 牛乳(乳児)、ふわふわチップにんじん味(乳児) | 畑のスタックカシュー 牛乳かりんとう、牛乳 |
| 09火 | ミルクロールパン、なすのミートグラタン きのこのスープ | ①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、なす、トマト、にんじん、①おろししょうが、②おろししょうが、③おろししょうが | トマト、①オリーブオイル、②オリーブオイル、③オリーブオイル | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 畑のスタックカシュー 牛乳かりんとう、牛乳 |
| 10水 | 御飯(雑穀入り)、鶏のつくね きゅうりのごましょうゆ和え、かき玉汁 | 米、白ごま、雑穀米、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが | 鶏肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | あずきなクラッカー きなこせんべい ほうじ茶 |
| 11木 | 御飯、白身魚フライ、人参しりしり、みそ汁 | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 白身魚、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | 人参、しりしり、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | ツナマヨハンケーク 牛乳 |
| 12金 | 三色どんぶり、すまし汁、バナナ | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、ほうろく、パフ | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 手作りかき氷(幼児) 玄米ほんせん醤油味(乳児) ほうじ茶 |
| 13土 | エッグパンズパン、くだものゼリー、牛乳 | エッグパンズパン、①きなこ | 牛乳、①牛乳 | くだものゼリー | | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | |
| 15月 | 海の日 | | | | | | | | | |
| 16火 | ソース焼きそば、水餃子スープ 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児) | 焼きそばめん、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、キャバツ、もやし、にんじん | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 厚切りパウムクーハン ほうじ茶 |
| 17水 | クロックムッシュ、クロケット にんじんのラペ、ポトフ | クロックムッシュ、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、キャバツ、にんじん | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | プラマンジェ風デザート クラッカー、ほうじ茶 |
| 18木 | おでかけ弁当 | | | | | | | | | フライドポテト 梅ジュース |
| 19金 | しそ御飯、拌八宝、豆腐スープ | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | うの花クッキー キヌアアあられ塩味 牛乳 |
| 20土 | ツナロールパン、くだものゼリー、牛乳 | ツナロールパン、①きなこ | 牛乳、①牛乳 | くだものゼリー | | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | |
| 22月 | 御飯、豆腐の和風あんかけ、みそ汁 | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | ヨーグルトむしパン スキムココア |
| 23火 | 冷やし中華、しゅうまい 型抜きチーズ(幼児)、スティックチーズ(乳児) | 冷やし中華、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | おかかおにぎり ほうじ茶 |
| 24水 | インディアンピラフ、ささみカツ ポテトサラダ、わかめスープ | インディアンピラフ、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | シュニーアイス(幼児) 牛乳プリン(乳児) ほうじ茶 |
| 25木 | 御飯、マーボーなす、春雨入り中華スープ | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | マーブルケーキ、牛乳 |
| 26金 | 五目御飯、ささみときゅうりの梅和え、みそ汁 | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 心菓子、紫いもチップ ほうじ茶 |
| 27土 | ポテトベークンパン、くだものゼリー、牛乳 | ポテトベークンパン、①きなこ | 牛乳、①牛乳 | くだものゼリー | | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | コーンフレークミルクかけ ほうじ茶 |
| 29月 | 御飯、回鍋肉、大根スープ | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | ミレービスケット ねじり棒棒、牛乳 |
| 30火 | 御飯、たらのけチャップあんかけ ふんわり卵スープ | 米、①小麦粉、②小麦粉、③小麦粉 | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | コーンフレークミルクかけ ほうじ茶 |
| 31水 | 夏野菜カレーライス、バンバンジー風サラダ りんごゼリー | 米、じゃがいも、①三温糖、②おろししょうが、③おろししょうが | 豚肉、①牛乳、②牛乳、③牛乳 | たまねぎ、みそ汁 | しょうゆ、白だし、酒、醤油、かつお、昆布だしパフ | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | 牛乳(乳児)、星のふりかけ(乳児) | フルーツヨーグルト ほうじ茶 |

2024パリオリンピック給食

今年フランスのパリで4年に一度のオリンピックが開催されます。今から日本の選手活躍を応援します。

7月17日(水)はオリンピック献立としてフランスの料理を味わいましょう。

★クロックムッシュ・・・チーズとハムを使ったホットサンドです
 ★クロケット・・・野菜や肉、魚を細かく刻んで肉だんご型に成形して揚げます。
 ★ポトフ・・・野菜を煮込んだ火にかけたスープ「ポ」は鍋「フ」は火を示します
 ★プラマンジェ風デザート・・・白いプリン(食ベ物(マンジェ))のデザートです
 手作りのフランス国旗のランチョンマットを歓迎致します。給食を食べて応援しよう！

夏のおやつはどれかな？

①こぼろ ②ピーマン ③ほうろくそう
④ピーマン

答え ②ピーマン

ピーマンは夏に旬を迎えます。苦いの苦手な人も多い野菜ですがビタミンなど栄養がたっぷり含まれています。切の方を縦に切ってみてください。ピーマンの繊維は縦向きなので、繊維が横にくいので苦味をおさえられます。横に切ると繊維が壊れて苦い成分がでてしまいます。是非チャレンジしてみてください！