

2024年7月



献立表



ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1月	昼食	ご飯 赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	米 砂糖 ごま、砂糖 じゃが芋	赤魚 わかめ、味噌	生姜 ほうれん草、人参 玉葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	パイン、ミカン、バナナ	
2火	昼食	ご飯 チキンチャップ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、舞茸、ピーマン キャベツ、コーン、パプリカ 人参、しめじ、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ソフトクッキー	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 豆腐		
3水	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖 麩	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり ほうれん草、冬瓜	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳 豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
4木	昼食	とりそぼろ丼 わかめのおかか和え 青葱の味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、人参、えのき 青葱、なす、小松菜	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ツナと野菜のサンド	小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳 ツナ、牛乳	キャベツ、人参	酢、塩
5金	昼食	天の川そうめん 鱈の梅焼き	ゆでそうめん 砂糖	油揚げ 鱈、味噌	人参、玉葱、オクラ 梅干し	しょうゆ、だし汁、みりん、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
6土	昼食	黒糖ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップス、畑のクラッカー			
8月	昼食	菜飯ご飯 鯖の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖	鯖、青のり 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、干し椎茸 小松菜、なめこ、青葱	菜めしふりかけ(鰹節粉末入り) 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
9火	昼食	ご飯 クリルチキン(オニオンソースがけ) 切干大根とツナのサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ ブロッコリー、切干大根、人参 キャベツ、しめじ、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 焼きとうもろこしご飯	米、砂糖	かえりちりめん	コーン	しょうゆ、みりん
10水	昼食	チキンカレーライス カラフルサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 砂糖、油	鶏肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	人参	ベーキングパウダー
11木	昼食	ご飯 鮭のごま照り焼き キャベツの塩昆布あえ えのきのすまし汁	米 ごま	鮭 塩昆布	キャベツ、人参 えのき、ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
12金	昼食	麻婆丼 華風きゅうり 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 きゅうり、人参 もやし、チンゲン菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
13土	昼食	ハニーロール ミネストローネ風スープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖、油	牛乳 豚肉、大豆 牛乳、チーズ	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		
16火	昼食	ご飯 赤魚の味噌焼き ひじきと大豆の煮物 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	赤魚、味噌 ひじき、大豆 わかめ	人参、いんげん 玉葱	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
17水	昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツの和え物 大根の味噌汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖	あいびきミンチ、豚ひき肉 味噌	玉葱 キャベツ、人参 大根、小松菜、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳、牛乳		塩

7月の給食は、この基準をもとに作っています。

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ
原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	435	14.3 ~ 22.0	9.8 ~ 14.7	200	2.2	176	0.2	0.3	19	2.7	1.4未満
3~5歳児	548	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.3	247	2.4	205	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満



献立表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
18 木	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え なすの味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖	しらす 鮭 ちくわ、かつお節 味噌 牛乳	小松菜 ブロッコリー、人参 なす、ほうれん草、玉葱	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、砂糖、油、ごま			酢
19 金	昼食	切干大根入りビビンバ 焼きとうもろこし 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ほうれん草、人参、もやし、切干大根、にら、にんにく とうもろこし 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖			
20 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
22 月	昼食	ご飯 鰯の香味焼き 切干大根の煮物 冬瓜のすまし汁	米 砂糖	鰯	白葱、生姜、にんにく 人参、切干大根、いんげん 冬瓜、玉葱、青葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
23 火	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き 小松菜の和えもの さつま芋の味噌汁	米 片栗粉、小麦粉、油、砂糖 砂糖 さつま芋	鶏肉 油揚げ、味噌	生姜 小松菜、人参 もやし	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、海苔	人参	しょうゆ
24 水	昼食	回鍋肉丼 わかめの和え物 中華スープ	米、砂糖、油 ごま、砂糖	豚肉、味噌 わかめ 豆腐	キャベツ、玉葱、人参、にら 大根、チンゲン菜	酒、しょうゆ しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
25 木	昼食	ご飯 鱈の蒲焼風 じゃが芋といんげんのごま炒め 小松菜のすまし汁	米 片栗粉、砂糖、油 じゃが芋、ごま、砂糖、油	鱈	生姜 玉葱、いんげん 小松菜、えのき、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きそば	中華めん、油	牛乳 豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
26 金	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸 オクラ、とうもろこし、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、マーガリン、さつま芋	牛乳 牛乳、卵		塩
27 土	昼食	イエローロールパン さっぱりスープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン 油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
29 月	昼食	ご飯 赤魚のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	赤魚 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	すいか	
30 火	昼食	ご飯（玄米） 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	玄米（幼児）、白米（乳児） 砂糖、油	豚肉 ちくわ、しらす 油揚げ、味噌	玉葱、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、白菜 なめこ、青葱	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 バイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳		塩
31 水	昼食	ご飯 チリコンカン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ ブロッコリー、パプリカ 人参、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん おかかわかめおにぎり	米	かえりちりめん 炊き込みわかめ、かつお節		

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きゅうり、なす、オクラ、冬瓜、トマト、とうもろこし、すいか、鰯等です。
- * 5日は七夕献立です。
- * 20日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 30日の玄米日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスのは、0、1歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏がら・みりん使用）になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでます。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

