

2024年7月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1	月	チキンライス キャベツとじゃがいもの和風サラダ コンソメスープ フルーツ	パインケーキ	鶏肉 わかめ ベーコン 牛乳 卵	米 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ パイン缶
2	火	チキンカツ オーロラサラダ ごまご飯【米飯】 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】	フレンチトースト	鶏肉 わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 食パン	キャベツ きゅうり 人参
3	水	白身魚のカレーマヨ焼き マカロニサラダ 米飯 玉ねぎのみそ汁 <b>お誕生日会</b>	きなこおにぎり	白身魚 わかめ 牛乳 きなこ みそ	米 マカロニ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり
4	木	七夕ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト 肉団子 フルーツ	かき氷風ゼリー	牛乳 寒天 豚肉	ひやむぎ じゃがいも 小麦粉	人参 きゅうり オクラ コーン缶 フルーツ
5	金	夏野菜ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	おかし	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 赤パプリカ キャベツ きゅうり フルール
6	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	パウムクーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
8	月	親子どんぶり キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳 鮭	米 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ フルーツ
9	火	ポテトコロッケ カルシウムサラダ <b>カルシウムデー</b> ごまご飯 なすのみそ汁	チーズスティックパン	しらす チーズ みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 なす
10	水	ひじき入り炊き込みご飯 かぼちゃのそぼろ煮 オクラのみそ汁 フルーツ	ドーナツ	うすあげ シーチキン ひじき 豆腐 みそ 鶏ミンチ 牛乳	米 小麦粉	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃく 小松菜 白菜 オクラ かぼちゃ フルーツ
11	木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】 フルーツ	フルーツサンド	豆腐 大豆 牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 麩 食パン いちごジャム 生クリーム	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき フルーツ バナナ みかん缶
12	金	豚丼 スチームキャベツ 玉ねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	せんべいとウエハース	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 赤パプリカ キャベツ フルーツ
13	土	ポテサラサンド りんごジャムサンド 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン りんごジャム	キャベツ きゅうり にんじん
15	月	海の日				
16	火	メンチカツ オクラのおかか和え <b>野菜デー</b> ラップおにぎり 冬瓜のみそ汁	オクラトースト	豚肉 みそ わかめ 牛乳 シーチキン チーズ 花かつお	パン粉 米 ごま 食パン	オクラ キャベツ 人参 冬瓜
17	水	ツナとコーンのピラフ ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	プリン	シーチキン みそ わかめ 牛乳 豆腐	米	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり フルーツ
18	木	肉じゃが 米飯 具沢山みそ汁 フルーツ	みたらし団子	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 うす揚げ	じゃがいも 米 白玉粉 片栗粉	人参 玉ねぎ なす 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
19	金	ポークシチュー 食パン ジャム 温野菜 フルーツ <b>食育の日</b>	ピザ	豚肉 牛乳 ウインナー チーズ	じゃがいも 食パン ジャム 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム なす ブロッコリー ピーマン オクラ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり フルーツ
22	月	和風チャーハン じゃことわかめの酢の物 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】フルーツ	ホットケーキ	鮭 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 卵	米 ごま 麩 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ フルーツ
23	火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 ごまご飯 豆腐のにゅう汁	小豆クッキー	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳 豆乳	パン粉 米 ごま 小麦粉 バター そうめん	小松菜 白菜 人参 小豆
24	水	豚肉と野菜のソース焼きそば 【野菜煮込みうどん】 かぼちゃのみそ汁 ロールパン フルーツ	蒸しパン	豚肉 わかめ みそ 牛乳 花かつお 青のり	蒸しパン粉 中華麺 ロールパン	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ フルーツ
25	木	白身魚の照り焼き 七分つきご飯【米飯】 じゃがいもと鶏肉の煮物 なすとうす揚げのみそ汁	シュガーラスク	白身魚 鶏肉 うす揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 食パン バター	人参 さやいんげん なす
26	金	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	スイスロール	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも 生クリーム 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー フルーツ
27	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
29	月	冷やし中華【野菜煮込み うどん】野菜チャーハン 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】フルーツ	豆乳くずもち (ビスケット)	わかめ 牛乳 豆乳 魚肉ソーセージ きなこ	中華麺 米 ごま 片栗粉 小麦粉	もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり ピーマン キャベツ フルーツ
30	火	からあげ マヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁	ちんすこう	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉 片栗粉	キャベツ 人参 生姜 きゅうり なす
31	水	手羽元のさつぱり煮 米飯 おひたし 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	かぼちゃ ケーキ	手羽元 うすあげ 牛乳 卵	米 ホットケーキミックス バター マーマレード	生姜 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ

( ) 内は基準値

7月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	475 (490) Kcal	16.8 (18.0) g	16.0 (15.0) g
3歳以上	574 (580) Kcal	21.1 (21.0) g	19.6 (17.0) g	1.8 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 オクラ ～

今月の野菜は「オクラ」です。  
 オクラは刻むと星型で、粘り気の特徴のある夏野菜です☆  
 粘り気には食物繊維が豊富に含まれており、ビタミンやカルシウム、葉酸などの栄養が  
 たくさん含まれた優れた緑黄色野菜です。  
 また料理でも、生食(刻み)、サラダ、煮物、あえ物、天ぷら、炒め物など、多彩です。

園では「オクラのおかか和え」と「オクラみそトースト」を作ります。  
 ご家庭でもオクラを様々な調理に使ってみて下さい。

オクラは上に向かって生えていきます。  
 今年はぞう組がオクラを育てています。収穫できる日が楽しみです♪

