

# 献立表

2024年07月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん きのこ汁 魚のピカタ 煮物	米  ●小麦粉、油 さつまいも、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) さわら、★卵 寿司あげ	えのきたけ、たまねぎ、なめこ、しめじ、小ねぎ とうもろこし、オクラ、パセリ 人参	ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ きつねおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、寿司あげ	焼きのり	しょうゆ
02 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 麻婆なす ゆで野菜のカレーマリネ	米、●押麦  片栗粉、油、砂糖、ごま油 油、砂糖	ソフト豆腐、かつお節花かつお 豚ひき肉、淡色みそ	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) なす、たまねぎ、人参、ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、ピーマン、人参	しょうゆ(うすくち) 酒、しょうゆ 酢、カレー粉、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ツナパン	●ホットケーキ粉、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪) ツナ水煮缶、▲牛乳、★卵	たまねぎ、パセリ	
03 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 大豆のトマト煮 野菜の和え物	米 ●焼ふ 砂糖 砂糖	淡色みそ、かつお節花かつお 鶏手羽元、大豆 糸かつお	しめじ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 人参、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン	ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ わかめおにぎり	米	▲牛乳、いりこ	カットわかめ	食塩
04 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	そうめん ローストチキン かぼちゃサラダ フルーツ	●干しそうめん、砂糖  ★マヨネーズ	鶏もも肉(皮付き)	人参、オクラ、出し昆布 ピーマン、人参、たまねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり すいか	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 豆乳もち	砂糖、片栗粉	▲牛乳(低脂肪) 調製豆乳、きな粉		
05 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 筑前煮 キャベツと人参の和え物	米  じゃがいも、板こんにゃく、砂糖 ごま油、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 鶏もも肉	もやし、小ねぎ 人参、ごぼう、干しいたけ キャベツ、きゅうり、人参	酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 七夕まんじゅう	●ホットケーキ粉、砂糖、●小麦粉	▲牛乳、いりこ あずき(乾)		
06 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ビビン麺 かぼちゃの甘煮	●干しうどん、ごま油、砂糖、油 砂糖	豚ひき肉、淡色みそ	もやし、人参、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが かぼちゃ	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
08 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のポテト焼き 野菜炒め	米  じゃがいも、★マヨネーズ 油	寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお さわら	えのきたけ、たまねぎ、出し昆布 人参、パセリ たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参	食塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉カレーおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)	たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、カレー粉
09 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き キャベツとわかめのしらす和え	米、●押麦  砂糖	いわし(煮干し) 鶏もも肉、淡色みそ しらす干し	たまねぎ、こまつな、もやし とうもろこし、かぼちゃ キャベツ、人参、カットわかめ	しょうゆ(うすくち)、食塩 本みりん、酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 あげパン	●▲ロールパン、砂糖、油	▲牛乳(低脂肪) きな粉		
10 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ポークカレー もやしの梅肉和え	米、じゃがいも、●小麦粉、砂糖	豚肉(肩)、▲バター、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、トマト、ピーマン、セロリ、にんにく もやし、きゅうり、キャベツ、人参、うめ干し	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳、いりこ	焼きのり	
11 木	午前おやつ	調製豆乳 昆布		調製豆乳		
	昼食	ごはん わかめのすまし汁 魚の照り焼き かみかみサラダ	米 ●焼ふ 砂糖 ★マヨネーズ	白身魚50g 鶏ささ身、ごま	たまねぎ、カットわかめ 人参、オクラ きゅうり、ごぼう、人参	しょうゆ、食塩 本みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	調製豆乳 昆布 ごまだれ団子	だんご粉、砂糖	調製豆乳 木綿豆腐、ごま		しょうゆ
12 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん なすのみそ汁 かぼちゃの五目あんかけ トマトサラダ	米  砂糖、片栗粉、油、ごま油 油、砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、かつお節花かつお 豚肉(肩)	なす、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 かぼちゃ、たまねぎ、人参、干しいたけ トマト、きゅうり、カットわかめ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ パン粉クッキー	●小麦粉、砂糖、●パン粉	▲牛乳、いりこ ★卵、▲無塩バター、▲脱脂粉乳		
13 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	豚肉のみそ丼 すまし汁	米、油、砂糖	豚肉(もも)、淡色みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、人参 たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ	酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩
15 日	昼食	海の日				
16 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん 中華スープ 魚の変わり西京焼き じゃがいもの煮物	米、●押麦 ごま油 ★マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、砂糖	白身魚50g、淡色みそ、ごま	たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、にら トマト、とうもろこし 人参、たまねぎ、いんげん	鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、本みりん 酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 サラダフランス	●フランスパン、★マヨネーズ	▲牛乳(低脂肪)	キャベツ、コーン缶、きゅうり	こしょう、食塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
17 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 青菜と卵の和え物	米 じゃがいも、油 砂糖、油、ごま油	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(肩ロース) ★卵	たまねぎ、カットわかめ たまねぎ、しょうが こまつな、もやし、人参	本みりん、酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすぶしおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、かつお節花かつお、ごま		みりん、しょうゆ
18 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	おにぎり弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 揚ごぼう	油、片栗粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ごま	ごぼう	しょうゆ
19 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豚汁 鶏肉の麴焼き キャベツのサラダ	米 板こんにやく 油、砂糖	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉	たまねぎ、人参、ごぼう、小ねぎ なす、かぼちや キャベツ、きゅうり、人参、カットわかめ	食塩 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 いりこ 蒸しカステラ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳、いりこ ★卵		
20 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	きつねうどん 青菜のしらす和え	●干しうどん、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、かつお節花かつお しらす干し	小ねぎ、カットわかめ こまつな、キャベツ、人参	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり	米	▲牛乳(低脂肪)		
22 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 魚の南蛮漬け 切干大根の煮物	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、淡色みそ 白身魚50g いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、小ねぎ 人参、たまねぎ、ピーマン 人参、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	焼きのり	
23 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	お誕生日会 ハンバーガー 野菜チャウダー マカロニサラダ フルーツ	●▲バーガーパン、●パン粉、油 じゃがいも ●マカロニ、★マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、★卵、▲スライスチーズ、▲脱脂粉乳 ▲牛乳、ウインナー	トマト、レタス たまねぎ、しめじ、人参、コーン缶、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶 すいか	ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)、コンソメ こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 セサミケーキ	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪) ▲バター、★卵、ごま		
24 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 千草焼き 納豆かけ	米 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) ★卵 納豆、糸かつお	もやし、たまねぎ、しめじ、小ねぎ トマト、キャベツ、人参、にら、たまねぎ、干しいたけ オクラ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 いりこ しそおにぎり	米	▲牛乳、いりこ	しそ	
25 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん かきたま汁 魚のかば焼き なます風サラダ	米 砂糖、油、片栗粉 油、砂糖	★卵、かつお節花かつお かんぱち	たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、ピーマン、しょうが 大根、きゅうり、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ 酢、しょうゆ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 昆布 じゃが芋もち	じゃがいも、片栗粉、油	▲牛乳(低脂肪)		食塩
26 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 厚揚げと野菜の煮物 ナムル	米 板こんにやく、砂糖、油 ごま油、砂糖	いわし(煮干し)、淡色みそ 鶏もも肉、厚揚げ	たまねぎ、しめじ、カットわかめ 人参、ごぼう、いんげん もやし、にら、人参	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ フランスパン	●フランスパン	▲牛乳、いりこ		
27 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	牛丼 キャベツの梅肉和え	米、糸こんにやく、砂糖、油	牛肉(もも)、★卵 かつお節花かつお	たまねぎ、ねぎ、人参 キャベツ、もやし、人参、うめ干し	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 クラッカーのジャムサンド		▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
29 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん しめじのみそ汁 魚のカレームニエル きのこと青菜のソテー	米 油、●小麦粉 砂糖	いわし(煮干し)、淡色みそ かんぱち	しめじ、たまねぎ、小ねぎ 人参、なす こまつな、えのきたけ、しめじ、人参	食塩、カレー粉、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 梅おにぎり	米	いりこ ▲チーズ	うめ干し、焼きのり	
30 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 ポテトミートローフ わかめときゅうりの三杯酢	米、●押麦 じゃがいも、●パン粉 砂糖	ソフト豆腐、いわし(煮干し) 豚ひき肉、牛ひき肉、▲牛乳、★卵	たまねぎ、みずな、小ねぎ とうもろこし、たまねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、カットわかめ	しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 ジャム蒸しまんじゅう	●小麦粉、砂糖	▲牛乳(低脂肪)	いちごジャム	
31 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 大豆の五目煮 小松菜とエノキの和え物	米 じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油	淡色みそ、かつお節花かつお 鶏もも肉、大豆 糸かつお	なす、たまねぎ、小ねぎ、カットわかめ、出し昆布 人参、ごぼう こまつな、えのきたけ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いりこ 油あげとねぎのおにぎり	米	▲牛乳、いりこ 寿司あげ、かつお節花かつお、ごま	小ねぎ	しょうゆ、食塩