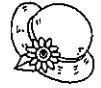




# 2024年 7月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ



日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1月	おやつ	焼きおにぎり	米、油	しらす干し	
2火	おやつ	もちケーキ	もち粉、バター（乳）	卵、牛乳	バナナ
3水	おやつ	いなり寿司（2歳児〜）	米	油揚げ	
4木	おやつ	プリン ロールパン	プリン（乳・卵） ロールパン		
5金	おやつ	サーターアングギー（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	
6土	昼食	あわごはん ロースとんかつ いり豆腐 みそ汁（とうがんとえのき） フルーツ缶	米、きび パン粉（小麦）、油、小麦粉 油、ごま油	豚肉、卵 豆腐 みそ	にんにく ほうれんそう、にんじん、しいたけ とうがんとえのきだけ パイナップル
	おやつ	冷やしそうめん	そうめん	のり	ねぎ
8月	おやつ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
9火	おやつ	お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
10水	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
11木	おやつ	牛乳 黒糖ぼうろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	牛乳、卵	
12金	おやつ	きなこドーナツ（豆腐）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	豆腐、きな粉	
13土	昼食	チャーハン チキンの照り焼き ちくわとキャベツの中華サラダ かき玉汁 フルーツ缶	米、油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 ちくわ 卵	たまねぎ、ミックスベジタブル にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、いりごま ほうれんそう パイナップル
	おやつ	午前保育			
16火	おやつ	おにぎり（菜飯・しらす）	米	しらす干し	
17水	おやつ	スティック菓子（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	
18木	おやつ	乳酸菌飲料 田芋パン	メイグルト 田芋パン（小麦・乳・大豆）		
19金	おやつ	ウインナードッグ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	ウインナー（乳・鶏・豚）	
20土	昼食	冷やし中華 わかめおにぎり ほうれんそうの白和え チーズ	中華めん 米 ごま油	卵、ハム（乳・鶏・豚・大豆） 豆腐 ベビーチーズ（Fe・Ca）	きゅうり ほうれんそう
	おやつ	野菜ジュース マーブルケーキ	野菜ジュース ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳、卵、脱脂粉乳	
22月	昼食	あわごはん 白身魚フライ・タルタルソース 麩チャンプルー（キャベツ） ゆし豆腐汁 くだもの	米、きび マヨネーズ（ノンエッグ）、油 麩、油	卵、白身魚フライ（小麦・大豆） 豚肉 豆腐、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん キャベツ、もやし、にんじん、にら ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（小麦）	牛乳	ブルーベリージャム
23火	昼食	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁（大根・わかめ） くだもの	米 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豆腐、牛豚合ひき肉、みそ みそ、わかめ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり だいごん オレンジ
	おやつ	フライドポテト（蕎麦のり） チーズ	フライドポテト	あおのり チーズ（乳）	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



# 2024年 7月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ



日 曜	時間帯	献立名	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
24 水	昼食	麦ごはん ゴーヤーチャンプルー 千草焼き 野菜のカレースープ ブルーン	米、押麦 油  じゃがいも	豆腐、豚肉 卵	にがうり、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、にんじん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、コーン、マッシュルーム ブルーン
	おやつ	クファージュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
25 木	昼食	沖縄そば 切干大根のツナ和え くだもの	沖縄そば(小麦・大豆) ごま油	豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆) ツナ缶	ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん バナナ
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク(乳・大豆)	牛乳	
26 金	昼食	ごはん さばのみそ煮 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(キャベツ・えのき) くだもの	米 油、片栗粉	さば、みそ 揚げ豆腐、豚肉 みそ	しょうが だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、えのきだけ オレンジ
	おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、バター(乳)	牛乳 卵、牛乳、脱脂粉乳	バナナ
27 土	昼食	牛丼 白菜のおかか和え みそ汁(わかめ・豆腐) フルーツ缶	米、油、片栗粉	牛肉 かつお節 豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しらたき、しょうが はくさい、にんじん、こまつな もも
	おやつ	おにぎり(みそ)	米	みそ	
29 月	昼食	スパゲティーナポリタン 胚芽食パン ブロッコリーサラダ 大根スープ チーズ	スパゲティ(小麦)、油 全粒粉パン マヨネーズ(ノンエッグ)	ウィンナー(乳・鶏・豚)  大豆、卵  チーズ(乳)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ  ブロッコリー、にんじん だいこん、コーン
	おやつ	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	強力粉(小麦)、黒糖	牛乳 牛乳	
30 火	昼食	三色そばろ丼 おくらと大根の梅和え フルーツ缶	米、油、ごま油 ドレッシング	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵	にんじん、しょうが だいこん、オクラ、山海節 パイナップル、みかん
	おやつ	おにぎり(わかめ・ごま)	米		いりごま
31 水	昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ くだもの	米、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ごぼう、きゅうり、にんじん、ごま オレンジ
	おやつ	ゼリー レーズンパン	レーズンパン(小麦・乳・大豆)		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。