



2024年 7月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



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
01 月	昼食	きつねうどん(わかめ) ちくわ磯辺揚げ ほうれんそうの白和え くだもの	うどん(小麦) 油、小麦粉 ごま油	油揚げ(大豆)、わかめ ちくわ、あおのり、卵 豆腐	ねぎ ほうれんそう バナナ
	おやつ	麦茶 焼きおにぎり	米、油	しらす干し	
02 火	昼食	麦ごはん チキンの香草パン粉焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁(もずく・ねぎ) ブルーベリー	米、押麦 パン粉(小麦)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	鶏肉、チーズ 豚肉 もずく、みそ	にんにく だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ ねぎ ブルーベリー
	おやつ	牛乳 もちケーキ	もち粉、バター(乳)	牛乳 卵、牛乳	バナナ
03 水	昼食	あわごはん 赤魚の煮つけ ひじき入り野菜炒め みそ汁(とうがん・しめじ) フルーツ缶	米、きび 油	あかうお 揚げ豆腐、豚肉、ひじき みそ	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら とうがん、しめじ パイナップル
	おやつ	麦茶 いなり寿司(2歳児~) ふりかけおにぎり(~1歳児)	米 ふりかけ(魚・ごま)、米	油揚げ	
04 木	昼食	チキンピラフ 星のコロッケ キャベツとささみのごまサラダ セタそうめん汁 くだもの	米 星のコロッケ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉) 油 そうめん	鶏もも肉 ささ身	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン、ごま オクラ オレンジ
	おやつ	プリン ロールパン	プリン(乳・卵) ロールパン		
05 金	昼食	豚丼 白菜とちくわの和え物 みそ汁(豆腐・アーサ) ウエハース	米、油 ウエハース(乳・卵・小麦・大豆)	豚肉、のり ちくわ 豆腐、みそ、あおさ	たまねぎ、にんじん、真ねぎ、にんにく、しょうが はくさい、にんじん、いりごま
	おやつ	牛乳 サターアンダギー(黒糖)	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 卵	
06 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・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、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
08 月	昼食	タコライス かぼちゃサラダ 大根スープ くだもの	米、油 マヨネーズ(ノンエッグ)	牛豚合びき肉、チーズ(乳) ロースハム(鶏・豚・乳・大豆)	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト かぼちゃ、きゅうり、コーン だいこん、きぬぎや バナナ
	おやつ	牛乳 ココア蒸しパン(カップ)	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 牛乳、卵	
09 火	昼食	雑穀ごはん ササミのごまフライ 豆腐チャンプルー みそ汁(はくさい・えのき) くだもの	米、きび、押麦 パン粉(小麦)、小麦粉、油 油	卵、とりささみ 豆腐、豚肉 みそ	ごま キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、えのきだけ オレンジ
	おやつ	麦茶 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	昼食	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	バーガーパン、パン粉(小麦)、油 フライドポテト マヨネーズ(ノンエッグ) じゃがいも、マカロニ	牛豚合びき肉、チーズ(乳)、牛乳、卵 ベーコン(豚・乳・卵・大豆) ヨーグルト(乳)	たまねぎ キャベツ、にんじん ホールトマト、だいこん、たまねぎ、にんじん
	おやつ	麦茶 ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
11 木	昼食	夏野菜のドライカレー 白菜のおかか和え わかめスープ(コーン・玉ねぎ) フルーツ缶	米	牛豚合びき肉 かつお節 わかめ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パプリカ はくさい、きゅうり、にんじん コーン、たまねぎ みかん
	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 牛乳、卵	
12 金	昼食	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根炒め ゆし豆腐汁 くだもの	米、押麦 油	さば 豚肉、こんぶ 豆腐、みそ	切り干しだいこん、こんにゃく ねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 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	牛乳 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、ミックスページタブル 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	バナナ げんまい棒			バナナ

※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 ・ この花KidsRoom



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
16 火	昼食	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め パパイヤの中華和え みそ汁(はくさい・しめじ) くだもの	米、押麦 油 ごま油	豚肉 わかめ みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが パパイヤ、きゅうり、きくらげ はくさい、しめじ オレンジ
	おやつ	麦茶 おにぎり(菜飯・しらす)	米	しらす干し	
17 水	昼食	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 レバーの南蛮漬 みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ缶	米 じゃがいも、油 片栗粉、油	鶏肉 わかめ 豚レバー 豆腐、みそ、わかめ	たまねぎ、にんじん、いんげん にんにく、しょうが パイナップル、みかん
	おやつ	牛乳 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	牛乳 卵	
18 木	昼食	☆ お誕生会 (お弁当) ☆			
	おやつ	牛乳 田芋パン	田芋パン(小麦・乳・大豆)	牛乳	
19 金	昼食	ごはん へちまのみそ煮 蒸ししゅうまい 菜の花のごま和え くだもの	米 油 ごま油	豆腐、豚肉、ホーク(乳)、みそ しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	へちま、にんじん、にら なのはな、にんじん、ごま オレンジ
	おやつ	牛乳 ウィンナードッグ	ホットケーキミックス(小麦・乳・大豆)、油	牛乳 ウィンナー(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 麩チャンブルー(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、牛蒡合びき肉、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 だいこん オレンジ
	おやつ	フライドポテト(青のり) チーズ	フライドポテト	あおのり チーズ(乳)	
24 水	昼食	麦ごはん ゴーヤーチャンブルー 干草焼き 野菜のカレースープ ブルー	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
	おやつ	麦茶 クッキー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
25 木	昼食	沖繩そば 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、豚だし巻、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
	おやつ	麦茶 おにぎり(みそ)	米	みそ	もち
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	麦茶 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)		