



# 7月給食献立表



令和6年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	1 22	ひじきつくね オーロラサラダ 夏野菜の味噌汁	① 382kcal ② 19.2g ③ 15.0g ④ 2.0g	三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 木綿豆腐 ひじき 味噌 煮干し	玉葱 人参 キャベツ きゅうり トマト 長葱 なす オクラ	和風だし 塩 ケチャップ	ココアスキム クッキー りんご	わかめごはん	牛乳 パイ 牛乳 りんご クッキー	
火	2 23	豚肉のスタミナ炒め 三色ナムル わかめスープ	① 277kcal ② 16.5g ③ 8.1g ④ 1.5g	三温糖 油 ごま ごま油	豚肉 わかめ	人参 玉葱 ニラ にんにく キャベツ もやし トマト きゅうり	しょうゆ 酒 塩 中華だし	麦茶 ★帽子パン	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★帽子パン	
水	3 24	白身魚のレモン野菜焼き 豆腐サラダ オレンジ	① 181kcal ② 12.6g ③ 5.4g ④ 0.5g	油 三温糖	ほき 木綿豆腐	玉葱 人参 レタス トマト きゅうり オレンジ	塩 レモン汁 酢 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ	ロールパン	牛乳 おせんべい 麦茶 ヨーグルト パイ	
木	4 18	カレー風味肉じゃが ごまヨサダ 和風クリームスープ	① 283kcal ② 16.9g ③ 8.8g ④ 1.8g	油 マヨネーズ ごま じゃが芋	豚肉 ロースハム スキムミルク 味噌	人参 玉葱 枝豆 レタス きゅうり トマト キャベツ ほうれん草	酒 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★ゆで もろこし	ごはん	牛乳 ビスコ 麦茶 ★ゆでもろこし	
金	5 19	サーモンフライ チョップドサラダ オクラとコーンのにゅう麺	① 304kcal ② 17.0g ③ 10.0g ④ 1.4g	油 じゃが芋 マヨネーズ	サーモンフライ	きゅうり キャベツ トマト ブロッコリー 玉葱 オクラ コーン 人参	塩 酢 和風だし	麦茶 5日セタゼリー おせんべい 19日★カルピス ゼリー	オクラと コーンの にゅう麺	牛乳 クラッカー 以上児と同じ	
土	6 20	ナゲット 野菜サラダ 味噌汁	 <b>★お誕生日会メニュー(8日)</b> ♪冷やし中華 ♪焼売 ♪スイカ <b>おやつ</b> ♪麦茶 ♪フルーツポンチ(以上児白玉入り)								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい
火	9 29	鶏の唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁	① 364kcal ② 16.2g ③ 17.6g ④ 0.8g	油 片栗粉	鶏肉 わかめ 卵	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし	酒 塩 しょうゆ 酢 鶏ガラだし	麦茶 ★フルーチェ (桃)	かき玉 うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★フルーチェ (桃)	
火	16 30	豚のねぎ塩炒め チーズサラダ ミネストローネ	① 259kcal ② 13.1g ③ 14.6g ④ 1.4g	油 三温糖 じゃが芋	豚肉 チーズ ベーコン	人参 玉葱 キャベツ 長葱 トマト きゅうりレタス サニーレタス	塩 酢 鶏ガラだし こしょう コンソメ	麦茶 ★マシュマロ サンド	ゆかりごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶★マシュマロ サンド	
水	17 31	麻婆豆腐 キャベツのゆかり和え コンソメスープ	① 264kcal ② 13.3g ③ 10.5g ④ 1.4g	油 ごま 三温糖	鶏肉 木綿豆腐 味噌	長葱 人参 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	塩 中華だし 和風だし しょうゆ	麦茶 クラッカー ルツ 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ルツ クラッカー	
木	11 25	夏野菜さばカレー マカロニサラダ バナナ	① 275kcal ② 11.8g ③ 14.0g ④ 1.3g	じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ	さば水煮缶 ロースハム	玉葱 人参 なす トマト コー ン ピーマン キャベツ きゅうり	カレールー ソース ケチャップ 塩 酢	麦茶 ★ツナコーン トースト	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶★ツナ コーントースト	
水	10 26	鶏のマッシュド焼き ツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	① 356kcal ② 29.0g ③ 12.6g ④ 1.8g	マヨネーズ マッシュポテト	鶏肉 シーチキン 木綿豆腐 わかめ 味噌 煮干し	レタス トマト きゅうり サニーレタス 切干大根 もやし 長葱	塩 酢 和風だし	スキムミルク ミニゼリー せんべい 小魚	わかめごはん	牛乳 クッキー 牛乳 せんべい ミニゼリー	
土	13 27	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	<b>納涼会メニュー(12日)★梅組リクエスト★</b> ♪焼きそば(ソース&塩) ♪揚げたこ焼き ♪きゅうりの浅漬け ~おやつ~ 麦茶 以上児 かき氷 未満児 ミニゼリー								牛乳 クッキー 麦茶 果物 クラッカー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

## ★7月使用の旬の食材…トマト、きゅうり、とうもろこし、すいか、なす、オクラ

夏野菜は体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含みます  
熱中症対策にきゅうりの一本漬けはおすすめです◎



納涼会の日の以上児さんの主食をおにぎりにして持たせてください♪