

令和6年度 7月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	ごはん おくら納豆(じゃこ) じゃが芋のうま煮 大根のみぞ汁	7分づき米、じゃがいも、三温糖、ごま、雑穀米	納豆、厚揚げ、鶏もも肉、みそ、しらす干し、油揚げ、みそ	にんじん、だいこん、こまつな、オクラ、ごぼう、カットわかめ	手作りシュガートースト 牛乳
02 火	ゆかりごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮つけ 夏野菜のみぞ汁	7分づき米、小麦粉、なたね油、三温糖	ほき、切干大根、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、青のり、カットわかめ	お菓子
03 水	天の川冷やし中華 星のコロッケ 七夕ゼリー	中華麺、なたね油、三温糖、ごま油	卵	トマト、きゅうり、にんじん、紅しょうが、レモン果汁	ミレービスケット 牛乳
04 木	麦ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころいも煮 みぞ汁(なめこ)	ころ芋、7分づき米、三温糖、押麦、なたね油	銀さけ 塩 40、木綿豆腐、みそ	だいこん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	野菜スティック
05 金	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物(メロン)	7分づき米、じゃがいも、なたね油、三温糖	豚肉、ツナ油漬	キャベツ、メロン(アンデス)、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レモン果汁、福神漬	もち小丸 牛乳 未:はとむぎおこし
08 月	ごはん ししゃもフライ ひじきの煮つけ みぞ汁(じゃがいも)	7分づき米、じゃがいも、油、なたね油、三温糖	子持ちししゃものフライ、みそ、だいず水煮、油揚げ	たまねぎ、国産長ひじき、ねぎ、にんじん、カットわかめ	アイスキャンディー 未:和梨ゼリー
09 火	梅干しごはん 炒り豆腐 きゅうりの三杯酢 具だくさんみぞ汁	7分づき米、わらび餅の素、じゃがいも、三温糖、油	木綿豆腐、鶏肉、卵、しらす干し、油揚げ、ささげ、きな、みそ	きゅうり、にんじん、とうがん、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、国産干しいたけ、カットわかめ、梅、国産米ひじき	手作りわらびもち
10 水	五目うどん キャベツの甘酢あえ 果物(バナナ)	うどん	鶏肉 小間、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、国産干しいたけ	わかめおにぎり
11 木	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 豆腐みぞ汁 果物(すいか)	7分づき米、なたね油、三温糖	豚肉、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、合わせみそ	すいか、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきだけ、万能ねぎ、カットわかめ	プリン
12 金	麦ごはん 鶏のごまみそ焼き ひじきと小松菜のマヨ和え すまし汁(おくら)	7分づき米、日清マヨドレ、押麦、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ油漬、みそ	こまつな、にんじん、ねぎ、えのきだけ、オクラ、しょうが、国産米ひじき	水族館クッキー 牛乳
16 火	ごはん(有機米) 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐みぞ汁(あげ)	7分づき米、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま	豚肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、黄桃、ねぎ、しょうが、カットわかめ	牛乳かんてん
17 水	ごはん 春雨のひき肉炒め ゆかり和え みぞ汁(じゃが芋)	7分づき米、じゃがいも、はるさめ、なたね油	牛乳、あいびき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、こまつな、国産干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	かぼちゃサブレ 牛乳

有機米の日

コドモン動画配信メニュー

令和6年度 7月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
18 木	雑穀ごはん サバの塩焼き モロヘイヤの納豆和え みそ汁（とうがん）	7分づき米、雑穀米	さば、挽きわり飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	モロヘイヤ、とうがん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子 0.1才：お米でスイートポテト
19 金	ロールパン 鶏肉のレモン煮 キャロットサラダ すくな南瓜のスープ	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏肉、ツナ油漬け	すくな南瓜ペースト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、レモン果汁	塩おにぎり 有機米
22 月	ひじきの炊込みご飯 揚げ出し豆腐 みそ汁（じゃがいも） 果物（ぶどう） 未：果物（オレンジ）	7分づき米、じゃがいも、なたね油、油	国産揚げ出し豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	デラウェア、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、みつば、万能ねぎ、国産米ひじき、国産干ししいたけ、カットわかめ、オレンジ	フルーチェ
23 火	ごはん 納豆（小松菜・じゃこ） なすと豚肉のみそ炒め とうがん汁	7分づき米、片栗粉、三温糖、油、白いりごま	牛乳、挽きわり飛騨納豆、豚肉、厚揚げ、しらす干し、油揚げ、みそ	とうがん、なす、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、国産干ししいたけ、にんにく、しょうが	手作りマシュマロサンド 牛乳
24 水	なすミートパゲッティー ^{ティ} 夏野菜スープ 日向夏ゼリー	ソフト麺、オリーブ油	あいびき肉	たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、オクラ、にんにく	たまりせんべい
25 木	あぶ玉丼 小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁（豆腐）	7分づき米、はるさめ、三温糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	卵、木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ	畑のカレースナック
26 金	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め みそ汁（厚揚げ）	7分づき米、マヨドレ、押し麦	さけ、厚揚げ、みそ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	フルーツポンチ
29 月	ごはん 高野豆腐と夏野菜の揚げ煮 春雨の三杯酢 みそ汁（大根）	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、なたね油、三温糖	鶏もも肉、みそ、油揚げ、高野豆腐	みかん缶、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ズッキーニ、黄バブリカ、カットわかめ	アイスクリーム 未：夏みかんゼリー
30 火	麦ごはん 鰯の西京焼き 切干大根のお浸し みそ汁（豆腐）	7分づき米、押し麦、ごま油	さわら西京焼き、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬、油揚げ	ほうれんそう、国産切干だいこん、ねぎ、にんじん、なす、カットわかめ	さつまいもチップス ジョア 未：うす焼せんべい
31 水	飛騨牛丼 たたききゅうり みそ汁（あおさ） 果物（すいか）	7分づき米、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、なたね油、ごま油	飛騨牛、木綿豆腐、みそ	すいか、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、あおさ、紅しょうが	手作り米粉のさつまマフィン 牛乳

お誕生日お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	524Kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	13.9 g
食塩	1.6 g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子がでます。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

