

令和6年度 7月 献立表

龍華保育園

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) じゃが芋のつま煮 大根のみそ汁	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、牛乳	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 夏野菜のみそ汁	7分づき米、小麦粉、なたね油、三温糖	ほぎ、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 みそ汁(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、牛乳	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 みそ汁(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 具だくさんみそ汁	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、えのきたけ、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 豆腐みそ汁 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、えのきたけ、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、えのきたけ、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 豆腐みそ汁(あげ)	7分づき米、マヨドレ、三温糖、なたね油、ごま 有機米の日	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	牛乳かてん
17水	ごはん 春雨のひき肉炒め ゆかり和え みそ汁(じゃが芋)	7分づき米、じゃがいも、はるさめ、なたね油 コドモン動画配信メニュー	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	かぼちゃサブシ 牛乳

令和6年度 7月 献立表

龍華保育園

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	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	なすミートスパゲッティ 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、スッキーニ、黄パプリカ、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 鯖の西京焼き 切干大根のお浸し みそ汁（豆腐）	7分づき米、押麦、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 お誕生月お祝いメニュー	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フィン 牛乳

*今月の栄養価（1日平均）

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

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子ができます。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

