

7月 給食献立表

2024年
(認) 原浜保育所

日	曜日	献立 学校給食連携献立 ご当地メニュー	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名 黄色 エネルギーになる食べ物 赤色 体を作る食べ物 緑色 体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
1	月	麦ごはん 魚の竜田揚げ おくらの和え物 とうふ汁	(メロン) タコライス(沖縄)	米 麦 豚肉 わかな 納豆 豆腐 油あげ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ モロヘイヤ トマト えのき おくら レタスのり
2	火	もずく丼 わかめとツナのサラダ 切干大根スープ デラウエア	(きな粉むしパン) ごませんべい 牛乳	米 小麦粉 ごま 豚肉 シーチキン 牛乳 にんじん たまねぎ ピーマン もずく コーン 生姜 わかめ もやし レタス きゅうり 切干大根 えのき にら デラウエア
3	水	麦ごはん 麻婆なす 沢煮椀 パンサンスー	(焼きソーセージ) 冷やしそうめん	米 麦 そうめん 春雨 豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ かつお節 にんじん たまねぎ なす 生姜 にんにく にら きゅうり もやし おくら しそ 昆布 ごぼうねぎ わかめ
4	木	ごはん いわしの梅煮 野菜のごま和え えのき汁	(棒チーズ) 豆乳きな粉ビスケット 牛乳	米 小麦粉 いわし 厚揚げ 豆腐 豆乳 きな粉 牛乳 たまねぎ にんじん きゃべつ もやし 梅干し 小松菜 おくら きゅうり えのき わかめ ねぎ
5	金	麦ごはん コトレット トマトサラダ おくらのみそ汁	(青のりポテト) フルーツポンチ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 鶏肉 ハム たまご 厚揚げ ゼラチン 粉チーズ たまねぎ にんじん トマト コーン きゅうり レタス アスパラ おくら えのき しめじ ねぎ パナナ みかん缶 パイナップル ぶどうジュース
6	土	ごはん チンジャオロースー わかめの中華サラダ 中華スープ	(トースト) 昆布おにぎり	米 豚肉 やき豚 にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ 大根 にんにく わかめ トマト もやし きゃべつ きゅうり 切干大根 えのき きくらげ にら 昆布
8	月	麦ごはん 豚肉の黒酢炒め 白和え もずくのみそ汁	(マカロニきな粉) 梅じゃこおにぎり	米 麦 豚肉 豆腐 じゃこ にんじん たまねぎ パプリカ なす ピーマン ズッキーニ ひじき ほうれん草 糸こんにゃく もずく 切干大根 えのき 梅干し ねぎ
9	火	ごはん 魚の塩焼き オレンジサラダ ミネストローネ	(蒸しパン) オートミールクッキー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 オートミール 油 ごま あじ シーチキン 牛乳 フィナンシェ にんじん たまねぎ オレンジ レタス きゅうり もやし おくら にんにく なす トマト スッキーニ パセリ
10	水	ピビンバ ビーフンサラダ 冬瓜スープ	(フルーツヨーグルト) さつまいもブリッツ	米 麦 ビーフン さつまいも 小麦粉 ごま 油 豚肉 やき豚 鶏肉 もやし にんじん たまねぎ にんにく ひじき ほうれん草 ぜんまい きくらげ 冬瓜 きゃべつ きゅうり チンゲンサイ 生姜 えのき ねぎ
11	木	ごはん 鶏肉のチロリン揚げ もずく酢 なめこ汁	(ふかし芋) きな粉トースト 牛乳	米 食パン バター 油 かたくり粉 鶏肉 かつお節 厚揚げ 豆腐 きな粉 牛乳 にんじん たまねぎ もやし 生姜 もずく きゅうり おくら きゃべつ なめこ えのき しめじ ねぎ みょうが
12	金	麦ごはん 魚のにんにくごま焼き きりざい(新潟) 厚揚げ汁	(フルーツ蒸しパン) サータアンダギー (沖縄)	米 麦 ごま 小麦粉 油 わかな 納豆 厚揚げ たまご にんじん たまねぎ 切干大根 小松菜 きゅうり たくあん おくら 大根 えのき しめじ わかめ
13	土	ごはん 肉野菜炒め パンパンジー しめじ汁	(バナナ) わかめおにぎり	米 ごま マヨドレ 豚肉 鶏肉 豆腐 にんじん たまねぎ 空心菜 ピーマン もやし にら にんにく きゅうり トマト レタス おくら しめじ わかめ 大根
16	火	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の酢の物 とうふとおくらのすまし汁	(焼きソーセージ) マカロニきな粉 牛乳	米 マカロニ いわし じゃこ 豆腐 油あげ 牛乳 きな粉 かつお節 もやし にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり モロヘイヤ きゃべつ しそ おくら わかめ 昆布
17	水	海軍カレー(あわじ) 野菜サラダ 春雨スープ	(バタートースト) フルーツ蒸しパン 牛乳	米 麦 小麦粉 バター 春雨 合いびき肉 シーチキン ヨーグルト 牛乳 たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく パプリカ なす もやし レタス トマト きゅうり おくら 切干大根 にら えのき わかめ みかん缶 パイナップル 生姜
18	木	ごはん 魚の梅マヨ焼き そうめん瓜の酢の物 サンラータン	(棒チーズ) 豆乳うどん	米 マヨドレ うどん 豚肉 鮭 厚揚げ 豆乳 かつお節 にんじん たまねぎ もやし そうめん瓜 きゅうり おくら わかめ しそ 切干大根 にら ねぎ えのき きゃべつ 昆布 梅干し
19	金	麦ごはん パプリカサラダ チキンチンごぼう(山口) おくらスープ 果物	(きな粉トースト) チーズクラッカー	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも 鶏肉 シーチキン ベーコン 粉チーズ たまねぎ にんじん ごぼう いんげん パプリカ トマト レタス きゅうり コーン おくら しめじ スッキーニ パセリ パジル 果物
20	土	みそ豚丼 ゆかり和え わかめスープ	(焼きかぼちゃ) 茶飯おにぎり	米 豚肉 ハム シーチキン にんじん たまねぎ きゃべつ みょうが わかめ にんにく 生姜 おくら もやし きゅうり 切干大根 えのき 昆布
22	月	麦ごはん 万作フライ 夏野菜の香味サラダ ズッキーニのみそ汁	(すいか) 焼きそば	米 麦 小麦粉 パン粉 油 焼きそばめん じゃがいも 万作 ベーコン 豚肉 油あげ たまご たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり もやし ねぎ セロリ コーン スッキーニ えのき しめじ にら きゃべつ
23	火	ごはん インド煮(栃木) 野菜チャンプルー(沖縄) もずくスープ	(おふラスク) フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 豚肉 さつまいも フィナンシェ 豆腐 ヨーグルト かつお節 にんじん たまねぎ 糸こんにゃく いんげん もやし きゃべつ ピーマン もずく 生姜 切干大根 にら みかん缶 パナナ もも缶 パイン缶
24	水	スタミナ納豆丼 きゅうりの梅和え じゃがいものみそ汁	(ヨーグルト) おからかりんとう 牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油 とうふ 豚肉 納豆 ちくわ 油あげ 牛乳 かつお節 にんじん たまねぎ 生姜 にんにく にら きゅうり きゃべつ えのき しめじ ねぎ おから 梅干し
25	木	ごはん 鶏のトマト煮 納豆サラダ コンソメスープ	(棒チーズ) 岩国ずし(山口)	米 じゃがいも マヨドレ 鶏肉 ハム 納豆 さくらでんぶ にんじん おくら たまねぎ にんにく トマト スッキーニ なす きゅうり きゃべつ えのき しめじ れんこん チシャ 干しいたけ
26	金	麦ごはん 魚のスコップコロッケ 磯辺和え カレースープ	(のり塩クラッカー) ピザトースト 牛乳	米 麦 じゃがいも パン 食パン マヨドレ 鮭 チーズ 牛乳 厚揚げ 牛乳 油あげ かつお節 フィナンシェ にんじん たまねぎ しめじ おくら 小松菜 もやし きゅうり きゃべつ のり 大根 なす ピーマン
27	土	ピラフ 冷しゃぶサラダ ポテトスープ	(ふかし芋) ゆかりおにぎり	米 じゃがいも ごま マヨドレ 豚肉 フィナンシェ にんじん たまねぎ なす パセリ コーン いんげん レタス きゅうり もやし おくら トマト しめじ にんにく きゃべつ
29	月	麦ごはん わかなの赤みそ焼き 昆布和え なすのみそ汁	(トースト) ミルクビスケット 牛乳	米 麦 小麦粉 コーンスターチ 油 バター わかな シーチキン 油あげ 豆腐 スキムミルク 牛乳 にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし 小松菜 昆布 なす えのき しめじ ねぎ
30	火	かきあげ丼 じゃこの酢の物 豚汁	(りんご蒸しパン) トマトとツナの スパゲッティ	米 小麦粉 スパゲッティ 油 フィナンシェ たまご じゃこ 豚肉 シーチキン 厚揚げ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ なす ピーマン わかめ もやし きゃべつ きゅうり えのき しめじ 大根 ごぼう トマト にんにく
31	水	麦ごはん 回鍋肉 野菜のナムル 冬瓜のみそ汁	(焼きかぼちゃ) カレーピラフおにぎり	米 麦 豚肉 やき豚 豆腐 フィナンシェ 油あげ にんじん たまねぎ えのき きゃべつ エリンギ ピーマン にんにく もやし きゅうり いんげん わかめ チンゲンサイ おくら 冬瓜 しめじ

暑い夏がやってきました！汗をかき、顔を真っ赤にしながら子ども達は毎日元気いっぱい走り回っています。いつもなら落ちやすい食欲も落ちることなく、たくさんおかわりをする姿も見られます。今月は定番の献立の中に色鮮やかな夏野菜、そしてこの時期ならではの薬味や食欲をそそるスパイスやハーブを取り入れました。旬の食材を取り入れ、これからはもっと本格的になっていく夏を乗り切りたいですね。