

# 池坊保育園 2024年7月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 \*そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに



日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				午前おやつ (2歳児は牛乳のみの提供となります)	午後おやつ		
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
1	月	親子丼 キャベツの和え物 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	鶏肉・●卵 味噌	玉ねぎ・みつば キャベツ・ほうれん草・人参 大根・わかめ オレンジ	砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶 黒糖もちもちマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆腐 ▲牛乳	
2	火	麦入りごはん アツフライ アスパラガスのソテー 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁	あじ 豆腐・味噌	グリーンアスパラガス・玉ねぎ・黄パプリカ・人参 白菜・小松菜・人参 しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■パン粉・■小麦粉・油 油 白ごま・砂糖	塩 ■チキンコンソメ だし・■醤油 だし	マカロニきなこと 牛乳	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳 マリールビスケット 牛乳	■▲マリールビスケット ▲牛乳	
3	水	ごはん 肉じゃが もやしのおかか和え 厚揚げのオーロラソース ヨーグルト	豚肉 かつお節 生揚げ ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース 緑豆もやし・きゅうり・人参	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 トマトケチャップ	ウエハース お茶	■▲マナウエハース 麦茶 フルーツ寒天 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰)・パイナップル(缶詰) ▲牛乳	
4	木	麦入りごはん 鶏肉のみそ焼 さつま芋と昆布の煮物 ソフと野菜のサラダ ずまし汁	鶏肉・白みそ ツナフレーク 豆腐	細切昆布 キャベツ・ほうれん草・人参 人参・みつば	米(国産)・押麦 砂糖・油 さつま芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳 おにぎりせんべい 牛乳	■●おにぎりせんべい ▲牛乳	
5	金	七夕お重さまカレー お重さまコロケ 元氣っ子サラダ フルーツ (すいか)	鶏豚ひき肉 ▲チーズ・しらす・かつお節	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・人参 すいか	油・米(国産) ■星のミートコロケ 白ごま・油・砂糖	■カレーフレーク 酢・■醤油	せんべい (白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳 七夕そうめん お茶	■そうめん・オクラ・人参・コーン だし・■醤油・本みりん・砂糖 麦茶	
6	土	チャンポン麺 じゃが芋の甘辛炒め フルーツ (バナナ)	豚肉	白米・玉ねぎ・人参・しめじ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参・ピーマン バナナ	■ラーメン・でん粉 じゃが芋・油・砂糖	だし・■醤油・料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳 やわらかおかき (のり塩) 牛乳	やわらかおかき (のり塩味) ▲牛乳	
8	月	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ キャベツと胡瓜の和え物 五目豆 冬瓜のずまし汁	白身魚 ちくわ 大豆 油揚げ	あおさのり キャベツ・きゅうり・人参 干しいたけ・人参・グリーンピース 冬瓜・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油	■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・だし ■醤油・料理酒・だし だし・■醤油・塩	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶 小松菜クッキー 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・▲牛乳 ▲バター・砂糖・小松菜 ▲牛乳	
9	火	わかめごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏ひき肉・●卵・▲牛乳・▲粉チーズ ツナフレーク 凍り豆腐 味噌	わかめご飯の素 玉ねぎ ほうれん草・人参 ひじき・人参 なす・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) じゃが芋・▲バター ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖	トマトケチャップ 塩 だし・■醤油・料理酒 だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳 せんべい (黒糖みるく) 牛乳	▲黒糖みるくせんべい (雪の塩) ▲牛乳	
10	水	麦入りごはん サバの焼南蛮 かぼちゃの甘煮 五色納豆 味噌汁	さば 納豆	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン かぼちゃ 白菜・ほうれん草・人参・えのきたけ 大根・わかめ・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖・醤油・醤油 砂糖	酢・■醤油 ■醤油 だし	せんべい (星たべよ) 牛乳	■星型せんべい ▲牛乳 みかんサワーかん 牛乳	みかん(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳	
11	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 豆腐しゅうまい ほうれん草のごま和え フルーツ (オレンジ)	豚肉・●卵 ■豆腐しゅうまい	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば ほうれん草・白菜・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・でん粉 白ごま・砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油	ビスケット (シガーフライ) お茶	■▲シガーフライ 麦茶 いちごジャム蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・いちごジャム ▲牛乳	
12	金	豆乳担々うどん 蒸さつま芋 ブロッコリーの赤しそ和え	豆乳・鶏豚ひき肉・大豆たんぱく・赤だしみそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ	■うどん・白ごま・油・砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・だし・料理酒 ゆかり	フルーツ (バナナ) 牛乳	バナナ ▲牛乳 焼おにぎり お茶	米(国産)・油 ■醤油・本みりん 麦茶	
13	土	三色丼 コロコロポテトサラダ 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏ひき肉 豆腐・味噌	しょうが・人参・ほうれん草 人参・コーン・グリーンピース 玉ねぎ・しめじ バナナ	砂糖・米(国産) じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・だし 塩 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳 ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳	
15	月									
16	火	麦入りごはん 麻婆豆腐 焼さつま芋 春雨の酢の物 フルーツ (パイナップル)	豆腐・鶏豚ひき肉・大豆たんぱく・赤だしみそ ちくわ	玉ねぎ・にんにく・しょうが 赤パプリカ・コーン・きゅうり パイナップル (缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 緑豆春雨・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	ベビービスケット お茶	■たべっちベビービスケット 麦茶		
17	水	麦入りごはん サバの土佐焼 白菜の昆布和え 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	さば・かつお節 生揚げ 味噌	白菜・きゅうり・人参・■塩昆布 切干大根・人参・干しいたけ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし	せんべい (白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳 黒糖黒豆蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・黒豆 ▲牛乳	
18	木	トウモロコシごはん フライドチキンカレー風味 スリガティサラダ しらすとほうれん草のソテー スープ デザート (野菜と果物のゼリー)	鶏肉 しらす	にんにく グリーンアスパラガス・人参 ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ 野菜と果物のゼリー	米(国産) ■小麦粉・油 ■スリガティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・料理酒 塩・カレーパウダー ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	ウエハース 牛乳	■▲マナウエハース ▲牛乳 お誕生会クッキー カルピス	■小麦粉・砂糖 油・粉糖 ▲カルピス	
19	金	ごはん 豚肉とじゃが芋のスタミナソテー ゆでブロッコリー 高野豆腐の唐揚げ 中華スープ	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー 緑豆もやし・コーン・人参	米(国産) じゃが芋・油 砂糖・■小麦粉・でん粉・油	塩・■焼肉のたれ ■チキンコンソメ ■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	フルーツ (オレンジ) お茶	オレンジ 麦茶 マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリー ▲牛乳	
20	土	焼きそば 小松菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉 生揚げ 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・白菜・人参 大根・青ねぎ バナナ	■ラーメン・油 小松菜・白菜・人参 さつま芋	塩・■お好み焼きソース だし・■醤油 だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳 せんべい (ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼 ▲牛乳	
22	月	ごはん タンダーチキン ツナとほうれん草のマカロニサラダ ちくわとチンゲン菜の煮浸し スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ツナフレーク ちくわ	にんにく・しょうが 人参・ほうれん草 チンゲン菜・キャベツ レタス・玉ねぎ・コーン	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ ■醤油・本みりん・だし ■チキンコンソメ	せんべい (星たべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶 お麩ラスク (きなこ) 牛乳	■おつゆ餅・▲マーガリン きな粉・砂糖 ▲牛乳	
23	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ 三色ナムル なすのそぼろ煮 味噌汁	白身魚 鶏豚ひき肉 油揚げ・味噌	しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・コーン・にんにく なす・むぎ枝豆 大根・しめじ	米(国産) でん粉・油 白ごま・砂糖・醤油・醤油 油・砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・塩 ■醤油・本みりん・料理酒・だし だし	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳 黒糖黒豆蒸しパン 牛乳	■小麦粉・砂糖 油・粉糖 ▲カルピス	
24	水	ごはん ハンバーグトマトソース マカロニソテー ひじきサラダ スープ	■▲ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ パセリ ひじき・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米(国産) 油 ■マカロニ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ ■醤油 ■チキンコンソメ	ラムネ お茶	こどものラムネ 麦茶 水ようかん 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳	
25	木	中華丼 いりこ大豆 切干大根のおかかマヨ和え フルーツ (オレンジ)	豚肉 いりこ・大豆 かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう 切干大根・人参・小松菜・コーン・わかめ オレンジ	油・でん粉・米(国産) でん粉・油・砂糖・白ごま 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん ■醤油	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳 コーンフレーククッキー 牛乳	■小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・油・▲コーンフレーク ▲牛乳	
26	金	麦入りごはん サバと夏野菜の揚げ浸し 蒸さつま芋 ほうれん草の和え物 味噌汁	さば 油揚げ・味噌	なす・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 さつま芋 砂糖	料理酒・塩・だし・■醤油 だし・■醤油 だし	ビスケット (シガーフライ) お茶	■▲シガーフライ 麦茶 せんべい (雪の塩) 牛乳	■▲せんべい (雪の塩) ▲牛乳	
27	土	五目チャーハン マロニーサラダ 中華スープ フルーツ (バナナ)	豚肉 ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・干しいたけ・赤パプリカ・グリーンピース 人参・コーン・きゅうり ほうれん草・人参 バナナ	醤油・米(国産) マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・塩・■醤油 中華だし・■醤油・塩	ベビービスケット 牛乳	■たべっちベビービスケット ▲牛乳 やわらかおかき (のり塩) 牛乳	やわらかおかき (のり塩味) ▲牛乳	
29	月	ごはん 鶏肉の南部焼 キャベツとしらすの酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 味噌汁	鶏肉 しらす 油揚げ 味噌	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・グリーンピース 大根・えのきたけ・わかめ	米(国産) 砂糖・油・黒ごま・白ごま 砂糖 砂糖 じゃが芋・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	たべるいりこ お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん 麦茶 いちごジャムクラッカー 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■クラッカー いちごジャム ▲牛乳	
30	火	麦入りごはん 豚肉と夏野菜の味噌炒め 蒸さつま芋 胡瓜とわかめの甘酢和え ずまし汁	豚肉・味噌	玉ねぎ・キャベツ・なす・黄パプリカ・にがうり・しょうが きゅうり・人参・コーン・わかめ 冬瓜・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖 さつま芋 砂糖	■醤油・本みりん 酢・■醤油 だし・■醤油・塩	せんべい (白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳 パイナップルケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・パイナップル ▲牛乳	
31	水	麦入りごはん 白身魚のセサミフライ 白菜とひじきの和え物 かぼちゃと厚揚げの煮物 味噌汁	白身魚 生揚げ 味噌	白米・ひじき・人参・さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ・オクラ・しめじ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・白ごま・黒ごま・油 砂糖 砂糖	だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶 エースコインビスケット 牛乳	■▲エースコイン ▲牛乳	



★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。