



献立表



令和6年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1月	焼肉風 (ご飯) わかめスープ 一口ゼリー		牛乳 お菓子	牛乳 揚げパン	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ きな粉	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ もやし ネギ にんにく	ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 一口ゼリー ロールパン
2火	夏野菜のグラタン (パン) スティック胡瓜 かきたまスープ		牛乳 ゼリー	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 卵 しらす干し ひじき	南瓜 アスパラ ピーマン 赤ピーマン 玉葱 しめじ 胡瓜 人参 もやし ネギ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 醤油 片栗粉 米 みりん 砂糖 酒
3水	親子丼 (ご飯) 切干大根の胡麻和え バナナ		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 シーチキン すりごま	玉葱 人参 干し椎茸 えのき ネギ 切干大根 胡瓜 バナナ	油 塩 醤油 砂糖 片栗粉
4木	魚の照り焼き (ご飯) 昆布和え 味噌汁		牛乳 ゼリー	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 鯖 塩昆布 すりごま 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ とうもろこし	醤油 砂糖 みりん じゃが芋
5金	七夕 グリルチキン (ご飯) マカロニサラダ お星さまスープ		牛乳 お菓子	牛乳 フルーツ盛り	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	胡瓜 人参 玉葱 オクラ すいか バナナ オレンジ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー マカロニ マヨネーズ そうめん コンソメ
6土	なすのミートスパゲティー 飲むヨーグルト オレンジ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	茄子 玉葱 人参 マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティー麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
8月	麻婆豆腐 (ご飯) もやしのナムル パイン		牛乳 お菓子	お茶 冷やし羊ぜんざい	合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 小豆	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 パイン	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 酢 さつま芋
9火	鶏の甘酢焼き (ご飯) 大豆とハムのサラダ トマト卵スープ		牛乳 ゼリー	牛乳 フルーツムース	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 卵	生姜 胡瓜 トマト 玉葱 キャベツ パセリ バナナ みかん缶 パイン缶	酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう コンソメ フルーチェ
10水	夏野菜のポークカレー (ご飯) さわやか甘酢漬け ヨーグルト		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 豚肉 しらす干し ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 茄子 ピーマン トマト キャベツ 胡瓜	じゃが芋 油 カレールー ポッカレモン 醤油 砂糖 塩
11木	五目厚焼き卵 (ご飯) 刻み昆布の煮物 納豆 味噌汁		牛乳 ゼリー	牛乳 グリーンケーキ	牛乳 鶏ミンチ 卵 刻み昆布 しらす干し ごま 納豆 油揚げ 味噌 生クリーム	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 南瓜 ネギ ほうれん草	塩 砂糖 醤油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
12金	魚の味噌煮 (ご飯) 切干大根のサラダ すまし汁		牛乳 お菓子	牛乳 あべかわバナナ	牛乳 鯖 味噌 ハム 豆腐 わかめ きな粉	生姜 切干大根 人参 胡瓜 えのき 玉葱 ネギ バナナ	砂糖 醤油 みりん 酒 酢 ごま油 塩
13土	冷やしそうめん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 わかめ かまぼこ	コーン ネギ バナナ	そうめん 塩 醤油 みりん
16火	高野豆腐の卵とじ (ご飯) 味噌汁 メロン		牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	玉葱 人参 竹の子 しめじ 茄子 ネギ メロン	油 中華だし 塩 醤油 こしょう 酒 みりん 食パン マヨネーズ
17水	チキン南蛮 (ご飯) たたき胡瓜 コンソメスープ		牛乳 ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 ごま ベーコン ヨーグルト	生姜 にんにく らっきょう漬 パセリ 胡瓜 玉葱 人参 バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	酢 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ポッカレモン 塩 コンソメ
18木	大豆入りお煮つけ (ご飯) かきたま汁 バナナ		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 大豆 卵	玉葱 人参 牛蒡 いんげん えのき ネギ バナナ	じゃが芋 油 醤油 砂糖 みりん 塩 片栗粉
19金	食育の日 雑穀ご飯 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 鯖 ひじき 竹輪 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵	人参 玉葱 ネギ 南瓜	米 雑穀米 塩 油 醤油 砂糖 みりん 蒸しパン粉 バター
20土	ちゃんぽん 牛乳 オレンジ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
22月	園内夏祭り チキンカレー (ご飯) コロコロサラダ プリン		牛乳 チーズ	ジュース お菓子・アイス	鶏肉	玉葱 人参 南瓜 胡瓜 コーン	じゃが芋 カレールー 酢 砂糖 油 塩 こしょう プリン 野菜ジュース アイスクリーム
23火	ツナとチーズのオムレツ (パン) スパサラダ 野菜スープ		牛乳 ゼリー	お茶 わかめおにぎり	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ハム ベーコン	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 コーン もやし パセリ	バター 塩 油 スパゲティー麺 マヨネーズ じゃが芋 コンソメ 醤油 米 炊き込みわかめ
24水	魚の竜田揚げ (ご飯) 梅和え 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鯖 かつお節 わかめ 味噌	生姜 胡瓜 なめこ ネギ バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 練り梅 麩 ゼリーの素
25木	ポークビーンズ (ご飯) おかか和え すいか		牛乳 ゼリー	牛乳 ぱりぱりピザ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム すりごま かつお節 ウインナー とろけるチーズ	玉葱 人参 ピーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 オクラ 胡瓜 すいか トマト コーン	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 醤油 餃子の皮
26金	鶏の甘辛煮 (ご飯) 春雨スープ 一口ゼリー		牛乳 お菓子	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 生クリーム	生姜 玉葱 ピーマン 人参 もやし 干し椎茸 ネギ バナナ	油 砂糖 醤油 酒 みりん 中華だし 塩 ごま油 春雨 一口ゼリー ホットケーキミックス バター ポッカレモン
27土	冷やしうどん 牛乳 バナナ		牛乳 ゼリー	お茶 お菓子	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ かまぼこ	人参 ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
29月	肉じゃが (ご飯) かきたま汁 パイン		牛乳 チーズ	牛乳 お菓子	牛乳 牛肉 卵	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 キャベツ ネギ パイン缶	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
30火	竹輪の二色揚げ (ご飯) 元気サラダ 味噌汁		牛乳 ゼリー	牛乳 豆乳もち	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ ハム かつお節 水晶昆布 もずく 豆腐 味噌 豆乳 きな粉	キャベツ 胡瓜 人参 コーン ネギ	小麦粉 カレー粉 油 醤油 酢 砂糖 塩 片栗粉
31水	リクエストメニュー 煮魚 (ご飯) キャベツと胡瓜の酢の物 味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 鯖 わかめ 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 玉葱 ネギ みかん缶	醤油 みりん 砂糖 酒 酢 塩 じゃが芋 ぶどうゼリーの素

※3時のおやつは、手作りおやつです。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。ぜひ、家庭でも旬の食材をメニューに取り入れてみましょう。

* 7/31の給食・おやつはりす組のリクエストメニューです

給食室・・・福田、上川、稲葉



フォーク持参

スプーン持参

お箸・フォークいずれか持参

