



令和6年7月の献立予定表

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主な材料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
1 29	月	枝豆ご飯	あじの青じそ焼き 酢の物 みそ汁 パナナ	牛乳 蒸しパン	牛乳 あじ 豆腐 みそ 枝豆 豆乳	米 油 砂糖 パン 小麦粉	きゅうり なめこ 小松菜 しそ みかん缶 わかめ 人参 生姜 パナナ ジャム
2.16 30	火	タコライス	さわやか漬け わかめスープ オレンジ	牛乳 二色クッキー	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま ココア バター	かぶ キャベツ 玉葱 トマト きゅうり 葱 わかめ にんにく トマト缶 トマトピューレ オレンジ 人参 レン
3.17 31	水	七夕うどん	焼きウインナー ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	牛乳 野菜スティック 塩昆布おにぎり	牛乳 鶏肉 ウインナー 鶏卵 油揚げ かつお節 ヨーグルト	干しうどん 油 砂糖	きゅうり 人参 ブロッコリー
4 18	木	ご飯	豚肉のガーリック焼き ナムル みそ汁 メロン	牛乳 せんべい オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま せんべい	もやし かぼちゃ 玉葱 きゅうり 人参 寒天 にんにく メロン ジュース
5 19	金	パン	ナゲット グリーンサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 じゃがブリッツ	牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐 こしあん	パン 米 油 白玉粉 小麦粉 砂糖 ココア じゃがいも バター	キャベツ もやし きゅうり 水菜 人参 にら レン 干ししいたけ パナナ
6 20	土	サラダスパゲティ	きゅうりとトマトの中華和え パナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	スパゲティ マヨネーズの代替 ごま ごま油 米 お菓子	キャベツ きゅうり コーン缶 トマト 人参 パナナ
8 22	月	ご飯	さわらの照り焼き ひじきと豆のサラダ けんちんみそ汁 8日パナナ 22日すいか	牛乳 とうもろこし	牛乳 さわら 豆腐 みそ 大豆水煮缶	米 砂糖 こんにやく ごま油 砂糖	大根 人参 ごぼう 干しいたけ きゅうり ひじき とうもろこし 8日パナナ 22日すいか
9 23	火	夏野菜カレー	春雨サラダ 卵スープ すいか	牛乳 せんべい カルピスゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 カルピス	米 砂糖 春雨 じゃが芋 カレールウ	生姜 にんにく かぼちゃ 玉葱 人参 キャベツ もやし 寒天 ビーマン なす すいか きゅうり
10 24	水	肉みそ スパゲティ	カラフルサラダ スープ ヨーグルト	牛乳 レモンケーキ	牛乳 ヨーグルト みそ 豚肉 じゃこ 鶏卵	スパゲティ 砂糖 油 コンソメ ホットケーキミックス 玉麩	玉葱 キャベツ 葱 のり きゅうり 赤いマン 黄いマン レン にんにく
11 25	木	ご飯	麻婆豆腐 塩もみきゅうり 冬瓜スープ オレンジ	牛乳 茶飯おにぎり	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 桜エビ	米 砂糖 ごま油 ごま	オレンジ 冬瓜 きゅうり 葱 玉葱 人参 にら チンゲン菜 生姜 にんにく
12 26	金	パン	カレイのカレー風味焼き ツナサラダ かぶのスープ パナナ	牛乳 12日袋菓子 26日サラダ寿司	牛乳 ツナ カレイ	米 中華麺油 12日袋菓子 パン マヨネーズ	かぶ 人参 キャベツ きゅうり パナナ 26日トマト
13 27	土	冷やし きつねうどん	さつまいもサラダ パナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 油揚げ	干しうどん さつまいも マヨネーズの代替 米	人参 小松菜 きゅうり 葱 パナナ

※エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g

を基準に献立を作成しています。

- ・誕生会のケーキに豆乳クリームのトッピングをする場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。