



2024年 7月給食献立表



立花ひよこ保育園

(月) 22, (火) 9			(火) 23, (金) 12			(水) 24, 31			(木) 11, 18			(金) 19, 26			(土) 13, 27						
昼食	鮭のパン粉焼き	鮭 パン粉/オリーブ油 粉チーズ/パセリ 塩こしょう きゅうり	40 3/1 2/1 少々 15	納豆入りよせ揚げ	納豆 かぼちゃ 玉ねぎ/えのき 豆苗 薄力粉/塩 ごめ油 しょうゆ	10 20 15/10 5 7/0.2 8 1	豚にら炒め	豚肉 片栗粉/酒 玉ねぎ/ニラ 人参 にんにく しょうゆ みりん/砂糖 ごめ油	30 1 20/10 10 1 2 2/0.3 1	ゴーヤチャンプル	豚肉/ゴーヤ 豆腐 しめじ 玉ねぎ 人参 みりん/しょうゆ かつお節	20/10 20 10 20 10 1 適量	鶏肉のさっぱり煮	鶏手羽中 人参/冬瓜 チンゲン菜 しょうゆ 酢/砂糖 にんにく/生姜	2本 10/30 10 3 6/1 少々	焼飯	有機米 しらす干し 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩こしょう しょうゆ/ごめ油 ごま油	50 3 20 5 5 少々 1 0.3			
	あらかめの煮付け	あらかめ/人参 糸こんにゃく うすあげ いんげん しょうゆ/みりん	25/10 20 5 3 2	和風サラダ	なすび きゅうり/トマト しょうゆ みりん ごま油	30 20 2 1 0.5 15	かぼちゃとオクラのナムル	かぼちゃ オクラ/わかめ しょうゆ 酢/ごま油 えのき 白菜 麦みそ	40 20/0.5 1 1/1.5 0.1 15 10 4	マカロニサラダ	マカロニ とうもろこし/人参 キャベツ きゅうり 豆乳マヨネーズ	10 10/5 10 10 5	かぼちゃサラダ	かぼちゃ 人参/玉ねぎ レーズン きゅうり 豆乳マヨネーズ	30 10 3 20 5	おひたし	モロヘイヤ えのき かつお節 しょうゆ	10 20 少々 1			
	みそ汁	大根 キャベツ 麦みそ	10 10 4	みそ汁	人参/麩 ほうれん草 麦みそ	5/1 8 4	みそ汁	えのき 白菜 麦みそ	15 10 4	みそ汁	切干大根 わかめ 麦みそ	4 0.1 5	みそ汁	えのき 麩 麦みそ	15 1 4	みそ汁	豆腐 わかめ 麦みそ	20 0.5 5			
	菜飯	有機米/小松菜 ごま/塩	50/5 1/0.1	ごはん	有機米	55	ごはん	有機米	55	五穀ごはん	五穀米	適量	枝豆ごはん	枝豆 塩 有機米	10 少々 45	みそ汁	豆腐 わかめ 麦みそ	20 0.5 5			
	おやつ	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1	米粉のホットケーキ	米粉 牛乳/砂糖 BP ごめ油	20 10/4 1 1		
おやつ	果物 牛乳	スイカ 牛乳	果物 牛乳	桃 牛乳	果物 牛乳	りんご 牛乳	果物 牛乳	メロン 牛乳	果物 牛乳	メロン 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳				
(月) 1, 29			(火) 2, 16, 30			(水) 3, 10			(木) 4, 25			(金) 5 [行事食]			(土) 6, 20						
昼食	鱈の香味揚げ	鱈 しょうゆ/酒 みりん/生姜 ごめ油 オクラ 片栗粉 とうもろこし	40 1 1/適量 5 5 20	豚肉と玉ねぎの梅干し煮	豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ 梅干し しょうゆ 酒 砂糖	30 50 10 5 3 2 1	ささみの天ぷら	ささみ 薄力粉/ごめ油 塩 酒/しょうゆ 砂糖	50 3/5 0.1 適量 適量	マーボーなす	なすび/いんげん 人参 豚ミンチ/長ねぎ にんにく/生姜 しょうゆ/砂糖 オイスターソース ごめ油/片栗粉	60/5 10 10 少々 2/1 1 1	七タバーグ	牛豚ミンチ 玉ねぎ/人参 パン粉 塩こしょう とうもろこし ケチャップ	各30 30/10 2 0.1 5 2	スパゲティ	スパゲティ 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ごめ油 塩	30 20 10 30 5 10 1 少々			
	みそチーズ焼き	みそ チーズ しょうゆ	5 5 1	もやしの磯和え	もやし 人参 きゅうり 刻みのみり しょうゆ	35 10 15 0.2 1.5	つげ合わせ	かぼちゃ 春雨/きゅうり わかめ キャベツ 人参 豆乳マヨネーズ しょうゆ	20 5/15 0.1 8 5 8 0.5	しゃきしゃきサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 ハム/人参 しょうゆ 酢/ごま	25 25 5/8 2 3/1	短冊サラダ	大根/人参 きゅうり しょうゆ 酢 砂糖/ごま油	15/8 25 2 1 0.5	かぼちゃ煮	かぼちゃ しょうゆ 砂糖	40 1 1			
	つけ合わせ	とうもろこし	20	みそ汁	じゃが芋 小松菜 麦みそ	20 10 5	すまし汁	オクラ えのき しょうゆ 塩	5 20 1 0.2	すまし汁	わかめ/麩 モロヘイヤ しょうゆ 塩	0.1/1 3 1 0.2	七タごはん	有機米/塩 とうもろこし 人参 枝豆	40/0.1 8 8 5	スープ	豆腐 ほうれん草 コンソメ 塩	15 8 適量 少々			
	キャベツのナムル	キャベツ 人参 もやし わかめ ごま/ごま油 しょうゆ/塩	40 10 15 0.1 1 1/0.2	ごはん	有機米	55	五穀ごはん	五穀米 有機米	適量 55	ごはん	有機米	55	七タごはん	有機米/塩 とうもろこし 人参 枝豆	40/0.1 8 8 5	そば餅	米粉 強力粉 B.P/塩 ごめ油	12.5 4 0.3/0.2 3	自然食品菓子	自然食品菓子	
	昆布ごはん	昆布 塩 有機米	1.5 0.1 50	ごはん	有機米	55	五穀ごはん	五穀米 有機米	適量 55	ごはん	有機米	55	七タごはん	有機米/塩 とうもろこし 人参 枝豆	40/0.1 8 8 5	そば餅	米粉 強力粉 B.P/塩 ごめ油	12.5 4 0.3/0.2 3	自然食品菓子	自然食品菓子	
おやつ	かっぱ焼き	薄力粉 黒砂糖 ごめ油	20 5 0.5	五穀ごはんの焼きおにぎり	五穀米 五穀米 塩/ごま油 しょうゆ	30 適量 少々/2 2	みたらし豆腐団子	白玉粉 上新粉 絹豆腐 しょうゆ/砂糖 片栗粉 メロン	10 10 5 1/3 1	みたらし豆腐団子	白玉粉 上新粉 絹豆腐 しょうゆ/砂糖 片栗粉 メロン	10 10 5 1/3 1	そば餅	米粉 強力粉 B.P/塩 ごめ油	12.5 4 0.3/0.2 3	そば餅	米粉 強力粉 B.P/塩 ごめ油	12.5 4 0.3/0.2 3	そば餅	米粉 強力粉 B.P/塩 ごめ油	12.5 4 0.3/0.2 3
おやつ	いりこ 果物 牛乳	桃 牛乳	いりこ 果物 牛乳	桃 牛乳	いりこ 果物 牛乳	桃 牛乳	いりこ 果物 牛乳	桃 牛乳	いりこ 果物 牛乳	桃 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳	いりこ 果物 牛乳				

※果物については、入荷状況により変更することがあります。\*数字は、幼児の予定可食量です。乳児は幼児の予定可食量×0.9として計算します。  
 ※五穀ごはんに入っている五穀(もちきび・もちあわ・はとむぎ・大麦・アマランサス)は、ビタミン、ミネラル、鉄分、カルシウムが豊富です。  
 ※8日(月)は、チキンスペアリブ(つけ合わせ プロッコリー)・ポテトサラダ・すまし汁(人参・玉ねぎ)・納豆ごはん のリクエストメニューになります。おやつは、かっぱ焼き・いりこ・桃・牛乳 になります。  
 ※17日(水)は、春巻き(つけ合わせ 人参)・ほうれん草のナムル・すまし汁(きゃべつとえのき)・昆布ごはん のリクエストメニューになります。おやつは、みたらし豆腐団子・メロン・牛乳 になります。