



令和6年度 7月分

ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	胡瓜と卵のご飯 里芋の味噌汁 とり天 キャベツのゆかり和え お漬物	米/砂糖/胡麻/里芋 小麦粉/サラダ油/卵 醤油	牛乳/卵/味噌/赤味 噌/鶏肉/しらす	胡瓜/人参/玉葱/葱/キャ ベツ/お漬物	牛乳 フルーツ	17 水	ご飯 かきたま汁 ミスター コーン/サラダ 西瓜	米/片栗粉/サラダ油/ デコレーション	卵/豚肉/ハム	葱/玉葱/胡瓜/キャベツ/人 参/西瓜/フルーツ	牛乳 フルーツ
2 火	レースパン えのきのスープ 夕の夕焼けチーズ焼き パン/サラダ バナナ	レースパン/マヨネーズ/砂 糖/サラダ油/小麦粉/ マーガリン	牛乳/卵	えのき/玉葱/人参/パン /キャベツ/胡瓜/バナナ	牛乳 フルーツ	18 木	つけだれそうめん 豚肉とじゃこの竜田揚げ キャベツと夕の夕焼け お漬物	そうめん/胡麻油/小 麦粉/片栗粉/サラダ油 砂糖/胡麻/コーンパウ ダ	牛乳/卵/豚肉	葱/人参/お漬物/キャベツ/お 漬物	牛乳 フルーツ
3 水	味噌ラーメン 干草焼き じゃが芋のにんにく炒め ミックスフルーツ	ラーメン/サラダ油/じゃが 芋/小麦粉/黒糖	牛乳/豚肉/大豆ミート/ 赤味噌/卵/豆腐	キャベツ/玉葱/小松菜/椎 茸/葉大根/人参/にんに く/ピーマン/パン/みかん /桃	牛乳 黒砂糖蒸しパン	19 金	中華風炊き込みご飯 小松菜の中華スープ 焼売 大根サラダ パン/お漬物	米/サラダ油/砂糖/胡 麻油/食パン/マーガリン	牛乳/焼豚/豚肉/昆 布/こしあん/焼売	人参/椎茸/筍/葱/小松 菜/大根/キャベツ/胡瓜/パ ン/お漬物	牛乳 あんぱん
4 木	人参ご飯 お肉の焼肉 豚肉の焼肉 野菜のピザ 西瓜	米/サラダ油/砂糖/胡 麻油/トマトソース	牛乳/豚肉	人参/玉葱/キャベツ/大根 /胡瓜/レモン/西瓜	牛乳 フルーツ	20 土	黒糖ロールパン 野菜のクリームスープ 鶏肉のオーブン焼き ホット風煮 果物	黒糖ロールパン/じゃが芋 /サラダ油/ミニたい焼き (クリーム)	牛乳/豚肉/鶏肉/ウイ ナー	玉葱/人参/いんげん/マ レード/ブロッコリー/カリフラワー/果 物	牛乳 ミニたい焼き(クリーム)
5 金	《七夕》 七夕そうめん お星さまパン 南瓜のそぼろ煮 みかん(お漬物)	そうめん/砂糖/片栗 粉/チーズ/お漬物	牛乳/錦糸卵/蒲鉾/ 豚肉/お星さまパン	カラ/南瓜/玉葱/人参/ 椎茸/みかん	牛乳 フルーツ	22 月	夏野菜丼 冬瓜の味噌汁 夕のおろし煮 煮ひだし ミックスフルーツ	米/砂糖/サラダ油/胡 麻油/じゃが芋	牛乳/豚肉/大豆ミート/ 豆腐/味噌/赤味噌/タ ラ/油揚げ/あおさ	にんにく/葱/赤ピーマン/ ピーマン/茄子/いんげん/冬 瓜/葉大根/玉葱/大根/ キャベツ/人参/小松菜/えの き/パン/みかん/桃	牛乳 青のりホット
6 土	ジャムサンド 南瓜スープ オムレツ 豚肉と野菜の洋風煮 果物	食パン/ジャム/マーガ リン/じゃが芋/サラダ油/ ホットケーキ	牛乳/オムレツ/豚肉	南瓜/玉葱/人参/キャベツ /ブロッコリー/カリフラワー/果 物	牛乳 ホットケーキ	23 火	醤油ラーメン 春巻き 竹輪のおかか和え お漬物	ラーメン/サラダ油/砂糖/ 米/胡麻油	牛乳/卵/焼豚/春巻 き/竹輪/かつお節/ 塩昆布	玉葱/小松菜/葱/キャベツ/ 人参/お漬物/切干大根	牛乳 ハリハリご飯
8 月	スープライス 青菜とえのきのスープ オムレツ パン/デザート ミックスフルーツ	米/小麦粉/パン粉/サ ラダ油/マーガリン/食パン	牛乳/卵/パン粉/サ ラダ油	パセリ/ほうれん草/えのき /キャベツ/人参/玉葱/ピー マン/パン/みかん/桃	牛乳 フルーツ	24 水	ご飯 カツカレー 鶏肉のかかまあんかけ キャベツの炒め物 お漬物	米/小麦粉/胡麻油/片 栗粉/サラダ油/シウロ ロール	牛乳/豚肉/鶏肉/か かま/パン	人参/玉葱/小松菜/筍/ キャベツ/バナナ	牛乳 シュガーロール
9 火	子ぎつねうどん 豚肉の味噌焼き 冬瓜のそぼろあんかけ お漬物	うどん/砂糖/サラダ油 /片栗粉/あんぱん	牛乳/油揚げ/鶏肉/ 豚肉/味噌	小松菜/人参/大根/冬瓜 /バナナ	牛乳 あんぱん	25 木	卵サンド 玉葱と人参のスープ 豚肉のパン/オムレツ 野菜のピザ/お漬物 パン/お漬物	食パン/マヨネーズ/サ ラダ油/ピーマン/玉葱/えの き/キャベツ/小松菜/パン	牛乳/卵/豚肉	パセリ/玉葱/人参/りんご /キャベツ/小松菜/パン	牛乳 焼きおにぎり
10 水	ご飯 根菜スープ 中華風玉子焼き パン/デザート フルーツ	米/サラダ油/胡麻油/ 胡麻/砂糖/長芋/上 新粉	牛乳/卵/大豆ミート/ かま/蒸し鶏	大根/牛蒡/玉葱/小松菜 /人参/グリンピース/胡瓜/ りんご	牛乳 かるかん	26 金	パスタ カレーライス キャベツとオムレツのス ープ 鶏肉の香味焼き キャロット サラダ	米/じゃが芋/砂糖/サ ラダ油/胡麻油	牛乳/豚肉/パン/鶏 肉/オムレツ	玉葱/人参/キャベツ/にんに く/生姜/葱/胡瓜/レモン/ /お漬物	牛乳 オムレツ
11 木	ふりかけご飯 油揚げの味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 野菜のしらす和え お漬物	米/片栗粉/サラダ油/ 砂糖/小麦粉	牛乳/油揚げ/赤味噌/ 味噌/鶏肉/しらす /スキムミルク/ヨーグル ト	葱/筍/人参/玉葱/ピー マン/キャベツ/胡瓜/お漬 物/桃	牛乳 ヨーグルトケーキ	27 土	焼きそば はんぺんのすまし汁 豆腐ステーキ 鶏肉と根菜の旨煮 果物	カレー/ラーメン/サ ラダ油/里芋/砂糖/オム レツ	牛乳/豚肉/あおさ/ はんぺん/豆腐ステーキ/ 鶏肉	カラ/キャベツ/人参/小松菜/ えのき/大根/牛蒡/葉大 根/果物	牛乳 お漬物
12 金	パン/デザート コンソメスープ パン/デザート 蒸し野菜(マヨネーズ) お漬物	パン/デザート/サ ラダ油/マ ヨネーズ/ワッフル	牛乳/パン/デザート	キャベツ/玉葱/人参/ブ ロッコリー/カリフラワー/南 瓜/お漬物	牛乳 ワッフル	29 月	ご飯 中華あんかけ茶碗蒸し 胡瓜と鶏肉の中華和え りんご	米/サラダ油/砂糖/片 栗粉/胡麻油/胡麻/ バナナ/お漬物	牛乳/豚肉/卵/蒸し 鶏	筍/人参/玉葱/小松菜/ 葱/椎茸/胡瓜/キャベツ/り んご	牛乳 バナナケーキ
13 土	和風パゲティ お肉のすまし汁 照り焼き肉団子 厚揚げの煮物 果物	パゲティ/マーガ リン/砂糖/片栗粉/里芋/サ ラダ油/お漬物	牛乳/パン/海苔/厚 揚げ/豚肉/照り焼き 肉団子	玉葱/人参/えのき/葱/ 大根/葉大根/果物	牛乳 カレー	30 火	パスタ キャベツと挽肉のス ープ 夕の夕焼け パン/デザート お漬物	食パン/マヨネーズ/サ ラダ油/砂糖/コーンフ ルー/胡麻 油/お漬物	牛乳/照り焼き/豚 肉/卵/ハム	キャベツ/玉葱/トマト/大根/ 胡瓜/人参/桃	牛乳 お漬物
16 火	パン お肉の味噌汁 夕の夕焼け いんげんときこのり 桃(お漬物)	食パン/マヨネーズ/サ ラダ油/ マーガリン/チーズ/蒸し ケーキ	牛乳/ハム/デザート	トマト/レタス/玉葱/いんげ ん/ 人参/えのき/桃	牛乳 チーズケーキ	31 水	炊き込みご飯 茄子の味噌汁 鶏の竜田揚げ/オムレツ ひじきの炒り煮 西瓜	米/小麦粉/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/長芋/揚 げ玉	牛乳/油揚げ/味噌/ 赤味噌/鶏肉/ひじき /さつま揚げ/豚肉/ 大豆ミート/桜海老/かつ お節/あおさ	人参/椎茸/筍/絹さや/ 茄子/葱/レモン/いんげん/ 西瓜/キャベツ	牛乳 お好み焼き