



# 令和6年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (月)	白飯 ひき肉のハヤシ風 和風野菜サラダ	バナナ 米、砂糖 小麦粉 マーガリン 油	牛乳、鶏肉 ちくわ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん りんご果汁、トマトピューレ グリーンピース、トマト缶 キャベツ、ひじき、にんにく	デミグラスソース 酢、しょうゆ、塩 <small>がらスープ素、粉ゼラチン</small> ウスターソース、麦茶	お茶 ハイハイ アップルジュース 牛乳	
2 (火)	白飯 酢鶏風煮 きのこのみそ汁	オレンジ 米、食パン マヨネーズ 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、豆腐 粉チーズ、煮干し かまぼこ、みそ <small>カルシウム入り乳酸菌ウオーター</small>	たまねぎ、オレンジ、ねぎ ピーマン、にんじん、なめこ えのきたけ、干しいたけ こんぶ	しょうゆ、酒 パセリ粉 酢、塩 麦茶	アップル果汁 チーズラスク 乳酸菌ウオーター	
3 (水)	麦飯 炒り豆腐 たまねぎのみそ汁	バナナ ピーマンわたとり (ほし)	米、押麦 砂糖、油 片栗粉 菓子	牛乳、豆腐 鶏肉、みそ 煮干し	たまねぎ、バナナ、にんじん えのきたけ、グリーンピース わかめ、ひじき 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ みりん 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
4 (木)	白飯 魚の照り焼き ピーマンソテー なすのみそ汁	オレンジ 米 砂糖	ホキ、豆腐 みそ、煮干し かつお節	オレンジ、なす たまねぎ、えのきたけ コーン、ねぎ、こんぶ ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、塩 みりん 酒 麦茶	アップル果汁 焼きおにぎり お茶	
5 (金)	人参ご飯 肉じゃが風 にゅうめん	バナナ セタメニュー	米、じゃがいも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖、そうめん	牛乳、鶏肉 卵、無塩バター 脱脂粉乳、油揚げ 煮干し	たまねぎ、バナナ にんじん、オクラ グリーンピース、こんぶ あおりのり	しょうゆ、塩 ベーキングパウダー 酒 麦茶	お茶 マンナ 星型クッキー 牛乳
6 (土)	五目うどん 茹で卵 牛乳	オレンジ うどん 菓子	牛乳、卵 さつまあげ、鶏肉 煮干し	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	アップル果汁 源氏パイ お茶	
8 (月)	白飯 豆腐と野菜のどろみ煮 野菜スープ	バナナ 米 片栗粉 砂糖 油	牛乳、豆腐 豚肉	グレープ果汁、たまねぎ バナナ、こまつな にんじん、わかめ	しょうゆ、酒 がらスープ素 粉ゼラチン 塩、麦茶	お茶 ハイハイ グレープゼリー 牛乳	
9 (火)	白飯 チーズミートなす 豆腐スープ	オレンジ 米、食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン、油	豆腐、卵、鶏肉 シュレッドチーズ きな粉、脱脂粉乳 <small>カルシウム入り乳酸菌ウオーター</small>	オレンジ、たまねぎ なす、トマト缶 グリーンピース、わかめ	ケチャップ、塩 がらスープ素 しょうゆ パセリ粉、麦茶	アップル果汁 きな粉トースト 乳酸菌ウオーター	
10 (水)	麦飯 魚のみそ煮 切干し大根の旨煮 すまし汁	バナナ 米、押麦 砂糖 菓子	飲むヨーグルト 豆腐、油揚げ さば、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、切り干しだいこん グリーンピース しょうが、こんぶ	しょうゆ みりん 酒、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト	
11 (木)	白飯 じゃがいもと高野豆腐のそぼろあん 野菜のみそ汁	オレンジ とうもろこし皮むき(つき)	米、じゃがいも 油、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏肉 みそ、凍り豆腐 煮干し	とうもろこし、オレンジ しめじ、グリーンピース たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ みりん、塩 酒 麦茶	アップル果汁 とうもろこし 牛乳
12 (金)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き きゅうりとにんじんのサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ 米、小麦粉 砂糖、油 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉 豆腐、きな粉 油揚げ、みそ ごま、煮干し	バナナ、きゅうり にんじん、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酢 ベーキングパウダー みりん、塩 麦茶	お茶 マンナ きなこ蒸しパン 牛乳	
13 (土)	冷麺 牛乳	オレンジ 中華めん 砂糖 ごま油 菓子	牛乳、卵 鶏肉、ごま 煮干し	オレンジ、きゅうり トマト、もやし こんぶ	しょうゆ 酢 麦茶	アップル果汁 雪の宿 お茶	
16 (火)	白飯 ポークビーンズ 小松菜の洋風白和え	バナナ 米、食パン、砂糖 じゃがいも、マーガリン マヨネーズ グラニュー糖	豆腐、豚肉、だいず ごま、淡色みそ 脱脂粉乳、ちくわ <small>カルシウム入り乳酸菌ウオーター</small>	バナナ、トマト缶 こまつな、にんじん たまねぎ、グリーンピース	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ、麦茶 しょうゆ、塩	アップル果汁 ラスク 乳酸菌ウオーター	

## 給食室からの お知らせ



栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。園のなかでは、なす・きゅうりがいちばん早く育ちました。園の給食でもこれからの季節たくさんの夏野菜を使います。野菜をおいしく食べて、夏バテを防止して、元気に夏を乗り切りましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



6月分の主食・副食費の引き落としは  
7月22日(月)です



# 令和6年度7月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (水)	白飯 豚肉と野菜のカレー炒め 春雨汁 オレンジ	米 はるさめ 油 菓子	牛乳、豚肉 煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、もやし ピーマン、にら 赤ピーマン、こんぶ	しょうゆ カレー粉 みりん 塩、麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
18 (木)	無農薬米ご飯 親子煮 たまねぎのみそ汁 バナナ キャベツちぎり (おひさま)	米、小麦粉 じゃがいも、油 砂糖	卵、豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、さつまいも シュレッドチーズ みそ、魚粉、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、にんじん もやし、コーン わかめ、こんぶ、あおのり	お好みソース ベーキングパウダー しょうゆ 酒、麦茶	アップル果汁 お好み焼き ミルク
19 (金)	菜飯 白身フライ 春雨のさっぱり和え カレースープ ゼリー 誕生日会	米、油、はるさめ じゃがいも 小麦粉、マヨネーズ パン粉、砂糖	ホキ、卵 かまぼこ、かつお節 ごま	きゅうり、たまねぎ にんじん、あおのり	ケチャップ、菜飯の素 がらスープ素、塩 カレー粉、パセリ粉 酢、しょうゆ、麦茶	お茶 マンナ おほかかと青のりのおにぎり お茶
20 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳 オレンジ	中華めん 菓子	牛乳、卵 豚肉、さつまいも かつお節	オレンジ、たまねぎ キャベツ、もやし にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	アップル果汁 こつぶっこ お茶
22 (月)	白飯 じゃが芋の洋風煮 鶏つみれスープ バナナ ピザトースト作り (つき・ひかり)	米、じゃがいも 食パン 片栗粉	牛乳、鶏肉 シュレッドチーズ	たまねぎ、バナナ にんじん、ピーマン コーン、ねぎ しょうが	ケチャップ がらスープ素 パセリ粉、塩 しょうゆ、麦茶	お茶 ハイハイ ピザトースト 牛乳
23 (火)	白飯 チキンカレー キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油	鶏ひき肉 煮干し、ごま ツナ缶 カルシウム入り乳酸菌ウォーター	キャベツ、オレンジ たまねぎ、きゅうり にんじん、トマト缶 グリーンピース	酢、麦茶 しょうゆ、塩 カレールー (卵・乳不使用)	アップル果汁 かむかむ小魚(ごま) 乳酸菌ウォーター
24 (水)	白飯 魚のマリネサラダ 南瓜のクリームスープ バナナ	米、小麦粉 砂糖、油 ごま油 菓子	牛乳、ホキ 脱脂粉乳	たまねぎ、バナナ かぼちゃ、にんじん トマト、きゅうり ピーマン、レモン	酢、しょうゆ がらスープ素 パセリ粉、塩 麦茶	お茶 がんばれ野菜家族 きな粉餅せんべい 牛乳
25 (木)	麦飯 肉豆腐 野菜のみそ汁 オレンジ	米、押麦 片栗粉、油 糸こんにゃく 砂糖	豆腐、豆乳 脱脂粉乳、豚肉 みそ、きな粉 煮干し	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ 酒 麦茶	アップル果汁 豆乳もち ミルク
26 (金)	白飯 八宝菜風 わかめスープ バナナ	米 片栗粉 砂糖 油	牛乳、豚肉 豆腐、かまぼこ	りんご果汁、たまねぎ バナナ、キャベツ にんじん、ピーマン わかめ、干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 粉ゼラチン、塩 麦茶	お茶 マンナ アップルゼリー 牛乳
27 (土)	冷麺 牛乳 オレンジ	中華めん 砂糖 ごま油 菓子	牛乳、卵 鶏肉、ごま 煮干し	オレンジ、きゅうり トマト、もやし こんぶ	しょうゆ 酢 麦茶	アップル果汁 チョイス お茶
29 (月)	白飯 おからの鶏つくね キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 バナナ	米、菓子 片栗粉 白玉粉 油、砂糖	豆腐、鶏肉 ゆであずき缶、おから みそ、ごま 煮干し、かつお節	たまねぎ、バナナ、ねぎ キャベツ、にんじん ねぎ、こんぶ しょうが	しょうゆ、麦茶 みりん 酒 塩	お茶 ハイハイ まがりせんべい(未満児) 冷やし小倉白玉(以上児) お茶
30 (火)	白飯 豚肉とオクラのすき煮 かき玉汁 スイカ	米 糸こんにゃく マカロニ、砂糖 油、片栗粉	生揚げ、卵 豚肉、ちくわ きな粉、煮干し カルシウム入り乳酸菌ウォーター	すいか、たまねぎ にんじん、こまつな オクラ、こんぶ	しょうゆ、麦茶 みりん 酒 塩	アップル果汁 マカロニあべかわ 乳酸菌ウォーター
31 (水)	白飯 鶏レバーの甘辛煮 たまねぎのすまし汁 オレンジ	米 糸こんにゃく 砂糖 油、菓子	牛乳、鶏レバー 豆腐、牛乳 煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、麦茶 みりん 酒 塩	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 牛乳

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## すいか



夏といえばスイカ！なんと90%以上が水分であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促すカリウムも含まれています。赤い部分に含まれる抗酸化作用のあるカロテンとリコピンは、老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。



6月分の主食・副食費の引き落としは  
**7月22日(月)**です