ゆめっこ保育園 献立予定表　2024年7月

日	(月) 1	(火) 2	(水) 3	(木) 4	(金) 5	(土) 6	(月) 8	(火) 9	(水) 10	(木) 11	(金) 12	(土) 13	(火) 16	(水) 17
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 片栗粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 ミニトマト 20 **ごぼうサラダ** ごぼう 10 人参 15 ツナ 3 コーン 1 ごま 1 牛乳マヨネーズ 3 醤油 **味噌汁** キャベツ 10 大根 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** からすがれい 50 白みそ 4 みりん 2 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつを 0.5 ごま油 0.5 **スープ** さつまいも 15 もやし 5 玉ねぎ 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ミニトマトの** **そぼろチャブチェ** 合ミンチ 30 春雨 15 玉ねぎ 20 人参 10 ニラ 8 ミニトマト 20 にんにく しょうが 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 ごま油 1 **おくらえのき** おくら 20 えのき 20 醤油 1.5 酢 1.5 かつお節 0.5 **スープ** ちんげんさい 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 0.8 みりん 1 さとう 0.5 **酢の物** きゅうり 30 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **味噌汁** キャベツ 10 大根 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**七夕寿司** 五分付米 40 塩　酢　砂糖 れんこん 3 人参 5 砂糖 2 醤油 1 おくら　コーン 3 **鶏の焼き漬け** 鶏 50 醤油 1 みりん 1 青ネギ 3 赤パプリカ 10 黄パプリカ 10 **短冊サラダ** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖　酢 1 ごま油 0.8 **きらきらスープ** 人参　大根 8 コーン 5 そうめん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 20 もやし 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **さつまいもの田舎煮** さつまいも 25 人参 10 みりん 1 醤油 1 **スープ** ちんげんさい 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしのかば焼き** いわし 50 醤油 1 みりん 1 砂糖 1 片栗粉 **刻みキャベツ** キャベツ 15 人参 3 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **味噌汁** 小松菜 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **チキチキごぼう** 鶏もも肉 40 ごぼう 15 塩 0.2 片栗粉 2 油 3 人参 10 枝豆 5 玉ねぎ 10 しょうゆ 1 みりん 1 砂糖 1 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 たれ **スープ** 白ねぎ 8 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 大葉 0.5 塩 0.1 **筑前煮** とりもも肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 ごぼう 10 れんこん 10 たけのこ 10 きぬさや 3 こんにゃく 10 砂糖 1 みりん 1 醤油 1.5 **ごま和え** 小松菜 30 人参 10 ごま 0.5 醤油 1 **味噌汁** えのき 10 白菜 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のサクサク焼き** 鮭 50 パン粉 5 塩 0.2 **かぼちゃのチーズ焼き** かぼちゃ 20 チーズ 5 **オクラのツナ和え** オクラ 15 人参 15 ツナ 5 醤油 1 **スープ** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**牛丼** 五分付米 40 牛肉 30 玉ねぎ 30 しらたき 20 醤油 1.5 みりん 1 砂糖 1 **煮びたし** キャベツ 20 小松菜 5 人参 10 ツナ 5 みりん 1 醤油 1.5 **味噌汁** さつまいも 15 人参 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **魚の照り焼き** からすがれい 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **おひたし** 小松菜 10 人参 3 えのき 3 醤油 0.5 **切干大根の含め煮** 切干大根 10 人参 10 うす揚げ 4 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **味噌汁** キャベツ 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**焼きそば** 中華麺 60 豚肉 10 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 10 もやし 20 塩 0.1 ソース 20 油　醤油　みりん 1 **鶏のからあげ** 鶏もも肉 55 醤油 2 みりん 1 生姜 0.2 にんにく 0.2 片栗粉 6 油 3 **フライドポテト** じゃがいも 30 塩 **アイスきゅうり** きゅうり 30 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **ミニトマト**
おやつ	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 2 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**人参とツナの** **スパゲッティ** スパゲッティ 20 人参 10 ツナ 5 塩 0.2 ケチャップ 1 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 パセリ 0.01 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**七夕ポンチ** すいか リンゴジュース 20 砂糖 3.6 寒天 0.6 牛乳 みかん缶 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃドーナツ** 小麦粉 18 かぼちゃ 15 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**みたらし団子** 豆腐 30 だんご粉 15 もち粉 15 しょうゆ 砂糖 片栗粉 （0.1歳はさつまいも） **果物** 30 **牛乳** 150	**さわやかクッキー** 小麦粉 16 砂糖 5 バター 10 さつまいも 10 マーマレード 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**みそ焼きおにぎり** 五分付米 40 みそ 1 醤油 0.5 みりん 0.5 ごま 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.5 油 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**あげいも** 小麦粉 15 片栗粉 5 砂糖 2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.1 じゃがいも 30 油 3 **果物** 30 **牛乳** 150

日	(木) 18	(金) 19	(土) 20	(月) 22	(火) 23	(水) 24	(木) 25	(金) 26	(土) 27	(月) 29	(火) 30	(水) 31
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **夏野菜ハヤシ** 豚肉 30 なす 10 かぼちゃ 15 人参 10 玉ねぎ 15 しめじ 5 じゃが芋 15 醤油　みりん 1 ケチャップ 2 トマトジュース 20 ウスターソース 1 片栗粉 2 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 25 人参 25 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** ちんげんさい 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **さわらの** **バター醤油焼き** さわら 40 塩 0.1 キャベツ 30 玉ねぎ 20 人参 15 コーン 2 醤油 2 みりん 1 バター 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 **スープ** 小松菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **煮ころがし** じゃがいも 30 人参 15 みりん 1 醤油 1 **味噌汁** 玉ねぎ 20 大根 10 味噌 5 出汁（昆布・煮干し）	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の** **マーマレード焼き** 鶏肉 50 マーマレード 2 醤油 2.5 みりん 3 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **磯辺和え** キャベツ 30 人参 10 えのき 5 のり 0.1 醤油 1 **味噌汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 あじ 50 玉ねぎ 10 人参 5 青じそ 0.5 酢 5 醤油 5 砂糖 2.5 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま 0.5 青のり 塩 0.2 ごま油 1 **スープ** もやし 10 ちんげんさい 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **なすのミートグラタン** 合ミンチ 20 玉ねぎ 20 人参 10 なす 30 しめじ 5 トマト水煮 5 チーズ 5 ケチャップ 3 ソース 2 トマトジュース 14 **もやしナムル** もやし 25 人参 15 ほうれん草 5 ごま油 1 醤油 1 **スープ** 白菜 10 白ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆茄子** 合ミンチ 30 なす 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース 1 ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **味噌汁** わかめ 1 小松菜 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の香りみそ焼き** 鮭 50 味噌 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま 1 大葉 1 **ミニトマト** **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 15 大根 10 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 ごま油 1 **スープ** 人参 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 45 鶏ひきにく 30 ピーマン 5 パプリカ 5 玉ねぎ 30 しめじ 5 にんにく 1 オイスターソース 1 醤油　みりん 1 ごま油 1 **おかか和え** 白菜 25 人参 15 醤油 1 かつお節 0.5 **スープ** キャベツ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ピーマンの肉詰め** ピーマン 30 合挽きミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 しょうゆ 1 みりん 1 小麦粉 1 **人参のごま和え** 人参 15 醤油 0.5 ごま 0.5 **切干のあえもの** 切干大根 10 人参 10 きゅうり 10 ハム 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 **味噌汁** もやし 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**とうもろこしごはん** 五分付米 40 塩 0.2 みりん 1 とうもろこし 5 **煮魚** 鯖 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 **ふかしさつまいも** さつまいも 20 **ビーフンサラダ** ビーフン 10 人参 8 きゅうり 10 コーン 8 牛乳マヨネーズ 2 しょうゆ 0.5 **スープ** 大根 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **ささみのフリッター** ささみ 45 小麦粉 6 牛乳 20 B.P. 0.3 塩 0.2 油 3 **ブロッコリー塩ゆで** ブロッコリー 20 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 醤油 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 0.5 ごま油 0.6 **味噌汁** 10 小松菜 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**トマトブリッツ** 小麦粉 20 ケチャップ 5 オリーブ油 **果物** 30 **牛乳** 150	**わらび餅** わらび粉 10 砂糖 1.5 砂糖 1.5 塩 きな粉 （0.1歳はさつまいも） **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**おにまん** 小麦粉 30 砂糖 4 さつまいも 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**コーンとチーズの** **チヂミ** とうもろこし 5 チーズ 3 白玉粉 10 塩 0.2 ごま油 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃのスコーン** 薄力粉 10 強力粉 10 かぼちゃ 10 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 0.01 砂糖 5 バター 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**ゆでとうもろこし** とうもろこし 50 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**おたのしみ** **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃブリッツ** 小麦粉 15 かぼちゃ 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**トマトゼリー** 寒天 0.6 りんごジュース 2 トマトジュース 2 砂糖 3.6 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150

7月7日
天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ会える日です。

ちらし寿司を食べるのは、お祝いの日やハレの日に食べるものという認識が定着しているです。

そうめんを食べるのは、七夕にそうめんを食べると大病にかからないとされているからだそうです。

※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。
※ごはんは、五分付米です。
※５日は七夕のつどいです。
※17日はお誕生日会です。
※今月の果物はリンゴ・すいか
　柑橘類を使用します。