

令和6年度 7月献立表



ABCみかげ保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01月	ごはん、チキンのサルサ風ソース、なすとズッキーニのグリル、キャベツのスープ、ミニゼリー	牛乳、/きなこせんべい、/米、/鶏もも肉、たまねぎ、トマト、ピーマン、オリーブ油、レモン果汁、食塩、にんにく、/なす、ズッキーニ、酢、オリーブ油、/キャベツ、しいたけ、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ、黒ごま、チーズ、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ごまチーズ、ホットケーキ	458(421) 20.0(18.4) 12.3(12.2) 2.1(1.7)
02火	ごはん、あじのさっぱりしょうが焼き、小松菜とちくわの胡麻和え、かぼちゃのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/あじ、しょうが、酢、しょうゆ、みりん、/ごまつな、にんじん、ちくわ、ごま、しょうゆ、/かぼちゃ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、あおりの、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、ツナ青のりおにぎり	526(460) 28.0(23.7) 10.6(10.8) 1.9(1.5)
03水	ごはん、チャプチェ、ほうれん草とかにかまの中華和え、チンゲン菜ともやしのスープ、すいか	牛乳、/星つこ、/米、/はるさめ、牛肉(ばら)、エリンギ、たまねぎ、にんじん、にら、中華だしの素、三温糖、食塩、しょうゆ、ごま油、/ほうれん草、かにかまぼこ、ごま油、しょうゆ、酢、/もやし、チンゲンサイ、中華だしの素、食塩、水、/すいか、/牛乳、/牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン、水、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ココアプリン	454(419) 14.1(13.6) 16.8(15.9) 2.6(2.2)
04木	ごはん、鮭のごま照り焼き、とうがんと鶏団子の冷やし鉢、キャベツのみそ汁、オレンジ	牛乳、/ハートせんべい、/米、/さけ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、ごま、/とうがん、えだまめ、鶏ひき肉、しょうが、片栗粉、中華だしの素、/キャベツ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/食パン、コーン(冷凍)、マヨネーズ、とろけるチーズ、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、コーンチーズトースト	538(467) 26.8(23.4) 17.2(16.0) 3.1(2.5)
05金	とうもろこしごはん、夏野菜入り酢豚、レタスとツナの春雨サラダ、モロヘイヤのスープ、すいか	牛乳、/星つこ、/米、とうもろこし、食塩、/豚肉(肩ロース)、片栗粉、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、酢、しょうゆ、三温糖、ケチャップ、酒、本みりん、水、片栗粉、油、/はるさめ、きゅうり、レタス、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/モロヘイヤ、卵、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/すいか、/牛乳、/干しとうもろこし、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ごま、オクラ、ハム	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、そうめん	590(528) 22.2(20.1) 18.9(17.6) 2.4(2.0)
06土	タコライス、焼きズッキーニとしらすのマリネ、ほうれん草と卵のスープ、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/米、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、トマト、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、/ズッキーニ、しらす干し、レモン果汁、オリーブ油、砂糖、/おくら、卵、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/とつとちゃんせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、とつとちゃんせんべい	394(388) 16.4(15.8) 14.0(13.6) 1.5(1.3)
08月	ごはん、あじのカレーパン粉焼き、キャベツと卵のシーザーサラダ、ズッキーニの冷製スープ、オレンジ	牛乳、/ハートせんべい、/米、/あじ、食塩、パン粉、カレー粉、マヨネーズ、/キャベツ、卵、ベーコン、粉チーズ、マヨネーズ、豆乳、/ズッキーニ、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、こしょう、生クリーム、/オレンジ、/牛乳、/無塩バター、小麦粉、強力粉、ベーキングパウダー、食塩、グラニュー糖、ヨーグルト(無糖)、パイン缶、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、パインヨーグルトスコーン	615(529) 21.7(19.3) 28.8(25.3) 2.0(1.6)
09火	五穀米、和風五目卵焼き、ピーマンとちくわの炒め物、かぼちゃのみそ汁、すいか	牛乳、/きなこせんべい、/米、五穀、/卵、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、/ピーマン、にんじん、ちくわ、ごま油、ごま、/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/ぎょうざの皮、卵、生クリーム、牛乳、グラニュー糖、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、エッグタルト	559(502) 21.9(19.9) 23.2(20.9) 4.6(3.7)
10水	ごはん、ポークソテーのマーマレードソース、スパゲティサラダ、豆乳みそスープ、ミニゼリー	牛乳、/星つこ、/米、/豚肉(もも)、食塩、しょうゆ、マーマレード、/サラダ用スパゲティ、キャベツ、にんじん、ハム、マヨネーズ、食塩、/豆乳、プロコリー、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、いりこ、バナナ	457(421) 21.2(19.3) 14.0(13.6) 1.6(1.3)
11木	ごはん、さわらの大葉みそ焼き、きゅうりの酢の物、豆腐とオクラのすまし汁、オレンジ	牛乳、/ハートせんべい、/米、/さわら、しそ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、酒、/きゅうり、しらす干し、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/絹ごし豆腐、オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、しょうゆ、みりん、卵、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、どら焼き	472(414) 21.3(19.0) 12.2(12.1) 2.1(1.7)
12金	ごはん、ひじき入り豆腐つくね、にんじんしりしり、小松菜のみそ汁、すいか	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/豚ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、しそ、酒、食塩、片栗粉、しょうゆ、しょうが、/にんじん、ツナ油漬缶、卵、油、/ごまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/ゼラチン、水、カルピス、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、カルピスヨーグルトムース	447(412) 18.3(17.0) 17.2(16.1) 1.9(1.5)
13土	冷やし中華、ほうれん草のナムル、すいか	牛乳、/星つこ、/ゆで中華めん、卵、砂糖、油、ハム、きゅうり、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、ごま油、/すいか、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	349(335) 16.9(15.9) 13.3(13.1) 4.0(3.3)
16火	ごはん、ごぼう入りトマトブルコギ、豆腐サラダ、おぐらのスープ、ミニゼリー	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/牛肉(肩)、酒、しょうゆ、ごぼう、たまねぎ、トマト、にら、赤みそ、三温糖、ごま油、ごま、/木綿豆腐、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ、ごま、/オクラ、にんじん、カットわかめ、中華だしの素、食塩、/ゼリー・オレンジ、/牛乳、/納豆、食パン、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、マヨネーズ、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、ねぎみそ納豆トースト	463(426) 19.4(17.8) 15.9(15.0) 3.9(3.1)
17水	ごはん、豚肉とじゃがいものバーベキュー炒め、プロコリーとツナのサラダ、レタスと卵のスープ、バナナ	牛乳、/星つこ、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、/プロコリー、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油、/レタス、卵、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、鶏もも肉、たまねぎ、コーン(冷凍)、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、チキンライスおにぎり	607(542) 25.4(22.6) 14.7(14.2) 3.6(3.0)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は朝のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18木	ごはん、たらのフライ、タルタルソース、きゅうりとトマトのサラダ、とうがんとベーコンのスープ、オレンジ	牛乳、/ハートせんべい、/米、/たら、たまねぎ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、卵、パセリ粉、レモン果汁、マヨネーズ、こしょう、/きゅうり、トマト、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、ごま油、ごま、/とうがん、ベーコン、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/クリームチーズ、無塩バター、レモン果汁、卵(黄)、グラニュー糖、牛乳、小麦粉、卵(白)、グラニュー糖、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、チーズケーキ	555(480) 21.6(19.3) 24.5(21.9) 1.7(1.3)
19金	麦ごはん、なすの肉巻き、ほうれん草のお浸し、豆腐のみそ汁、すいか	牛乳、/星つこ、/米、大麦、/豚肉(ロース)、なす、レモン果汁、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ごま、/ほうれん草、しめじ、えのきたけ、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/すいか、/牛乳、/米、焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、ねぎ、中濃ソース、食塩、こしょう、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、そばめし	515(468) 20.2(18.5) 13.3(13.1) 3.6(2.9)
20土	ごはん、鮭のレタスチャーハン、プロコリーのチーズおなか和え、にんじんと玉ねぎのスープ、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/米、/さけ、卵、レタス、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/プロコリー、チーズ、かつお節、しょうゆ、/にんじん、たまねぎ、中華だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ハートせんべい、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、ハートせんべい	558(502) 19.4(17.8) 12.1(12.0) 1.9(1.6)
22月	ごはん、のりおコーンチキンナゲット、キャベツのサラダ、ほうれん草のスープ、オレンジ	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/鶏ひき肉、とうもろこし、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、あおりの、えだまめ、/キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、三温糖、油、/ほうれん草、しめじ、食塩、コンソメ、/オレンジ、/牛乳、/えだまめ、スライスチーズ、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、枝豆チーズせんべい	462(424) 19.0(17.5) 19.9(18.3) 2.2(1.8)
23火	ごはん、鮭の焼き漬、夏野菜の煮びたし、小松菜と豆腐のすまし汁、すいか	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/さけ、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、レモン、/なす、オクラ、黄ピーマン、ミニトマト、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、/ごまつな、絹ごし豆腐、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/すいか、/牛乳、/小麦粉、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー、さつまいも、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、おさつ蒸しパン	416(388) 19.8(18.2) 8.3(9.0) 2.0(1.6)
24水	ごはん、バンバンジー、切干大根のオイマヨサラダ、豆乳ごまみそスープ、バナナ	牛乳、/星つこ、/米、/鶏ささ身、食塩、きゅうり、すりごま、マヨネーズ、ごま油、砂糖、しょうゆ、/切り干しだいこん、ほうれん草、にんじん、オイスターソース、マヨネーズ、ごま、/豚肉(ロース)、にら、もやし、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、中華だしの素、しょうが、すりごま、豆乳、/バナナ、/牛乳、/強力粉、ドライイースト、砂糖、卵、油、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ツイストドーナツ	490(448) 24.0(21.5) 15.0(14.5) 3.0(2.5)
25木	ごはん、塩マーボー豆腐、春雨サラダ、にらたまトースト、すいか	牛乳、/ハートせんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、にら、ねぎ、しょうが、ごま油、中華だしの素、酒、水、片栗粉、/はるさめ、もやし、きゅうり、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/にら、卵、トマト、水、中華だしの素、食塩、/すいか、/牛乳、/米、しらす干し、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳60、◎ハートせんべい、牛乳140、じゃこおなかおにぎり	553(479) 20.4(18.3) 14.8(14.1) 1.9(1.6)
26金	梅とツナの炊き込みご飯、いわしの煮つけ、モロヘイヤの納豆あえ、かき玉汁、ヨーグルト	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、うめ干し、ツナ油漬缶、しょうゆ、/いわし、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/モロヘイヤ、挽きわり納豆、きゅうり、オクラ、かつお節、しょうゆ、/卵、みつば、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/かんでん(粉)、こしあん(生)、水、砂糖、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、水ようかん	471(415) 26.1(22.1) 12.4(12.2) 4.1(3.3)
27土	冷やし担々麺、ほうれん草のナムル、バナナ	牛乳、/星つこ、/ゆで中華めん、豚ひき肉、ねぎ、きゅうり、酒、米みそ(赤色辛みそ)、砂糖、豆乳、中華だしの素、すりごま、チンゲンサイ、もやし、/チンゲンサイ、もやし、ごま、しょうゆ、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、ミレービスケット	328(318) 15.0(14.4) 12.8(12.7) 3.6(3.0)
29月	五穀米、鮭の塩焼き、枝豆とひじきの煮物、なすのみそ汁、バナナ	牛乳、/きなこせんべい、/米、五穀、/さけ、食塩、/ひじき、れんこん、えだまめ、ちくわ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、/なす、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、きなこ粉、卵、バター、砂糖、メープルシロップ、	◎牛乳60、◎きなこせんべい、牛乳140、メープルきなこクッキー	497(451) 22.3(20.2) 15.0(14.2) 3.1(2.5)
30火	ごはん、鶏肉のレモン醤油ソテー、グリル野菜、おぐらと卵のスープ、すいか	牛乳、/とつとちゃんせんべい、/米、/鶏もも肉、にんにく、レモン、酒、しょうゆ、砂糖、こしょう、オリーブ油、/ズッキーニ、じゃがいも、エリンギ、とうもろこし、/オクラ、卵、コンソメ、食塩、/すいか、/牛乳、/ロールパン、ウインナー、キャベツ、カレー粉、ケチャップ、	◎牛乳60、◎とつとちゃんせんべい、牛乳140、カレードック	525(475) 23.5(21.1) 16.7(15.7) 3.7(3.0)
31水	ごはん、さばのガーリック竜田揚げ、プロコリーときのこのサラダ、キャベツのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、/星つこ、/米、/さば、にんにく、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/プロコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いりこ、/バナナ、	◎牛乳60、◎星つこ、牛乳140、いりこ、バナナ	481(425) 22.9(19.6) 16.0(15.2) 2.8(2.3)

☆お誕生日会
くじら組

くん リクエスト「チーズケーキ」



各クラスで育てている夏野菜が少しずつ収穫できるようになってきました！
うさぎ組でオクラ・きりん組で枝豆・ぞう組でなす・くじら組できゅうりを育てています。
大きくなりすぎないうちに収穫するといいいよ！とみんなに伝えていきます😊
梅雨が明け、暑い日が続くで一層水やりに精が出ますね☆今年もたくさん収穫できますように♪