



# 7月の献立表



社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

2024年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
1	月	胚芽米雑穀ごはん、鶏肉のパンソテー、さつま芋サラダみそ汁 (冬瓜・小松菜)、りんご	ゆかりおにぎり、牛乳	鶏もも肉、卵、ヨーグルト、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、油、さつままいも、マヨドレ	たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、パイン缶、にんにく、きゅうり、レーズン、とうがん、小松菜、りんご	
2	火	ご飯、魚の照り焼き、豆腐チャンプルー、いなむどうち、メロン	ゴーヤーかき揚げ、牛乳	白身魚、沖縄豆腐、ツナ水煮缶、豚肩ロース、カステラかまぼこ、削り節	胚芽米、三温糖、油	しょうが、キャベツ、人参、にら (乾) ししいだけ、切こんにやく、ネギ、メロン	
3	水	鮭の青じそご飯、高野豆腐のそぼろあん、小松菜のおかか和え、みそ汁 (かぼちゃ・なす)、バナナ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	鮭、高野豆腐、鶏ひき肉、削り節、みそ	胚芽米、白いりごま、油、三温糖、片栗粉	大葉、人参、ピーマン、たまねぎ、小松菜、もやし、かぼちゃ、なす、えのき、バナナ	
4	木	麦ごはん、サバの竜田揚げ、青菜の納豆和え、みそ汁 (じゃが芋・わかめ)、すいか	ジャムパン、牛乳	サバ切り身骨なし、挽きわり納豆、削り節、みそ	胚芽米、押麦、片栗粉、油、三温糖、じゃがいも	ほうれんそう、人参、カットワカメ、ネギ、すいか	
5	金	ご飯、タンドリーチキン、ひじきのサラダ、七タスープ、七タゼリー	ツナマヨおにぎり、牛乳	鶏もも皮なし、ヨーグルト、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、削り節	胚芽米、すりごま白、マヨドレ、そうめん	トマト、(乾) ひじき、きゅうり、オクラ、人参	
6	土	中華丼、きゅうりとわかめの酢の物、チンゲン菜と豆腐のスープ	肉まん、牛乳	豚肩ロース、絹ごし豆腐、削り節	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉	人参、たまねぎ、白菜、コーン缶、きゅうり、カットワカメ、チンゲンサイ	
8	月	ゆし豆腐そば、オクラの和え物、ゴーヤーの天ぷら、オレシジ	じゃこおにぎり、牛乳	鶏もも肉、ゆし豆腐、削り節、花かつお	沖縄そば、三温糖、小麦粉、油	昆布だし、ネギ、オクラ、人参、えのき、にがうり、ニューサマー	
9	火	魚フライタルタルソースかけ、モウイの和え物みそ汁 (切干大根・人参)、バナナ	みかんゼリー、牛乳	ホキ、卵、ゆで卵、ツナ水煮缶、花かつお、油揚げ、削り節、みそ	胚芽米、強化米新玄、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨドレ	赤パプリカ、きゅうり、切干しいこん、人参、バナナ	
10	水	かんだばーじゅー、鶏肉の照り煮、ふしか芋、すまし汁、りんご	おかかおにぎり、牛乳	ツナ水煮缶、みそ、鶏もも肉、削り節	胚芽米、三温糖、さつままいも	人参、もずく、しょうが、小松菜、えのき、りんご	
11	木	<b>お弁当会</b>	手作りかりんとう、牛乳				
12	金	えびチャーハン、肉だんごスープ、ナムル、ドライブルー	小松菜とツナの味噌おにぎり、牛乳	ウインナーソーセージ (卵・乳不使用)、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	胚芽米、油、ごま油、片栗粉、はるさめ、三温糖、すりごま白	人参、ピーマン、しょうが、長ネギ、白菜、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、ドライブルー110g	
13	土	春雨入りあんかけ丼、もやしときゅうりのゆかり和え、みそ汁 (冬瓜・豆腐)	ビスケット、牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、削り節、みそ	胚芽米、ごま油、三温糖、はるさめ、片栗粉	しょうが、人参、たまねぎ、白菜、(乾) ししいだけ、もやし、きゅうり、とうがん、にら	
15	月	<b>海の日</b>					
16	火	胚芽米雑穀ごはん、鮭チャンプルー、もずくの酢の物、みそ汁 (ナーベラー)、パイン	きな粉おにぎり、牛乳	卵、木綿豆腐、削り節、みそ	胚芽米、押麦、もちきび、鮭、油、三温糖	キャベツ、人参、にら、もずく、しょうが、レモン汁、きゅうり、へちま	
17	水	もちきびご飯、魚のハーフ焼き、粉ふきいも、トマトスープ、りんご	抹茶と小豆のケーキ、牛乳	白身魚、大豆水煮缶	胚芽米、もちきび、小麦粉、油、パン粉、じゃがいも、マカロニ	ブロッコリー、たまねぎ、とうがん、ホールトマト缶、りんご	
18	木	ご飯、チンジャオロース、パンサンスー、わかめスープ、大学芋	味噌おにぎり、牛乳	豚肉もも、ハム(卵・乳不使用)、削り節	胚芽米、油、三温糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、白いりごま、さつままいも、揚げ油、黒ごま	人参、ピーマン、きゅうり、カットワカメ、長ネギ	
19	金	麦ごはん、チキンクチャップ煮、きゅうりとしらすの和え物みそ汁 (大根・しめじ)、オレシジ	とうもろこし、野菜クラッカー、牛乳	鶏もも肉、しらす干し、削り節、みそ	胚芽米、押麦、油、三温糖、白いりごま	たまねぎ、にんにく、きゅうり、カットワカメ、人参、大根、しめじ、小松菜、ニューサマー	
20	土	スパゲッティナポリタン、キャベツの大豆サラダ、コーンスープ	ごまスティック、牛乳	ウインナーソーセージ (卵・乳不使用)、粉チーズ、大豆水煮缶、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、マヨドレ、油、片栗粉	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、クリームコーン缶	
22	月	麦ごはん、夏野菜カレー、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	納豆みそおにぎり、牛乳	豚小間、削り節、ツナ水煮缶、ヨーグルト	胚芽米、押麦、油、食塩不使用バター、小麦粉、三温糖、すりごま白	にんにく、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、トマト、いんげん、キャバ、きゅうり、バナナ、みかん缶、りんご	
23	火	胚芽米雑穀ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き、和風ピクルス、ソーメン汁、バナナ	オートミールクッキー、牛乳	鮭、みそ、削り節	胚芽米、押麦、もちきび、油、マヨドレ、三温糖、そうめん	生しいだけ、人参、たまねぎ、大根、きゅうり、ネギ、バナナ	
24	水	ミートソーススパゲッティ、ポテトサラダ、お豆と野菜のスープ、すいか	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	豚ひき肉、豚レバー、粉チーズ、ゆで卵、ヨーグルト、大豆水煮缶	スパゲッティ、油、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油	たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、(乾) ししいだけ、ホールトマト缶、きゅうり、りんご、ブロッコリー、すいか	
25	木	わかめごはん、鶏の香味焼き、ハワイヤ炒め、みそ汁 (シブイ・もずく)、グレープフルーツ	枝豆おにぎり、牛乳	鶏もも肉、ツナ水煮缶、削り節、みそ	胚芽米、ごまいり、三温糖、ごま油、油	カットワカメ、しょうが、長ネギ、パパイア、人参、ネギ、とうがん、にら、もずく、グレープフルーツ、りんご	
26	金	ご飯、豆腐ハンバーグ、かぼちゃの甘煮、なめこ汁、りんご	豆乳ココアゼリー、牛乳	沖縄豆腐、豚ひき肉、卵、削り節、みそ	胚芽米、油、パン粉、小麦粉、三温糖	人参、ネギ、かぼちゃ、なめこ、たまねぎ、小松菜、りんご	
27	土	豚丼、夏野菜のサラダ、みそ汁 (じゃが芋・わかめ)、オレシジ	<b>13時降園</b>	豚小間、削り節、みそ	胚芽米、油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、人参、いんげん、オクラ、きゅうり、トマト、カットワカメ、ネギ、オレシジ	
29	月	麻婆豆腐丼、切り干し大根のナムル、春雨スープ、パイン	わかめおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉、白いりごま、はるさめ 普通はるさめ 乾	人参、長ネギ、切干しいこん、小松菜、もやし、たまねぎ、(乾) ししいだけ	
30	火	ご飯、オクラ納豆、魚のバター醤油焼き、人参しりしり、みそ汁 (もやし・キャベツ)、りんご	ひらやちー、牛乳	挽きわり納豆、白身魚、卵、削り節、みそ	胚芽米、食塩不使用バター、油	オクラ、刻みのみり、しょうが、人参、もやし、キャベツ、ネギ、りんご	
31	水	じゃこ入り梅ごはん、おからチキンナゲット、ごまかぼちゃ、野菜スープ、バナナ	米粉ときな粉のケーキ、牛乳	しらす干し、鶏ひき肉、生おから、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	胚芽米、白いりごま、片栗粉、油、三温糖	大葉、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、人参、セロリ、バナナ	

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

