



2024年7月ランチメニュー

完了期

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	月	赤飯 白身魚の照り焼き 小松菜のごま和え 高野豆腐煮 大根とほうれん草のすまし汁	フライドポテト お茶	小豆 ホキ 高野豆腐	小松菜,人参 人参,いんげん 大根,ほうれん草	米,もち米,黒ごま きび砂糖 きび砂糖,白すりごま きび砂糖
2	火	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え しめじとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	豆乳,ココア餅 お茶	豚肉,豆腐 糸かつお わかめ,味噌 納豆,ちりめん	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー,人参 しめじ	米 麩,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 白ごま
3	水	ピラフ チキンカツ ほうれん草ソテー ポテトサラダ もやしと小松菜のスープ ブチゼリー	キャロットケーキ お茶	ツナ缶 鶏肉	たまねぎ,パセリ ほうれん草 じゃがいも,人参,きゅうり 小松菜,もやし	米,キャノーラ油 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 キャノーラ油 マヨドレ アパマンソフフルーツゼリー
4	木	ごはん チンジャオロース 白菜のちりめん和え 豆腐とコーンのスープ 納豆	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 ちりめん 豆腐 納豆	たけのこ,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン はくさい,小松菜,人参 コーン,青ねぎ	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖,ごま油 きび砂糖
5	金	七夕ちらし さばの塩焼き たんざくサラダ にゅうめん	ぶどうゼリー お茶	昆布,高野豆腐,ちりめん サバ	人参,椎茸,コーン,人参 大根,きゅうり,人参 オクラ	米,きび砂糖,きび砂糖 きび砂糖,キャノーラ油 そうめん
6	土	麻婆丼 海藻サラダ 南瓜と玉ねぎのスープ	青菜おにぎり お茶	豆腐,豚ミンチ,赤みそ ツナ缶,わかめ	たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,人参 南瓜,たまねぎ	米,キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 ごま油 キャノーラ油,きび砂糖,白すりごま
8	月	ごはん 白身魚の塩焼 ほうれん草のおかか和え ひじきと大豆煮 豆腐とわかめの味噌汁	クラッカーサンド お茶	ホキ 糸かつお ひじき,大豆 豆腐,わかめ,味噌	ほうれん草 人参,いんげん	米 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
9	火	ちりめんごはん 肉野菜炒め ブロッコリーの塩焼和え 厚揚げとしめじの味噌汁 納豆	フルーツボンチ お茶	ちりめん 豚肉 厚揚げ,味噌 納豆	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー,人参 しめじ,青ねぎ	米,白すりごま キャノーラ油
10	水	ごはん さばの竜田揚げ 粉ふき芋 切干大根の和え物 小松菜と人参の味噌汁 ちりめん入り納豆	きな粉バターパン お茶	サバ 青のり粉 味噌 納豆,ちりめん	切干大根,きゅうり,人参 小松菜,人参	米 片栗粉,キャノーラ油 じゃがいも きび砂糖 白ごま
11	木	ごはん 鶏肉のマ・ムード 焼き 人参の旨煮 キャベツサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ 納豆	麩のラスク すいか お茶	鶏肉 納豆	人参 キャベツ,グリーンアスパラ,コーン ほうれん草,たまねぎ	米 マ・ムード きび砂糖 マヨドレ
12	金	ミニふりかけごはん サラダうどん 小松菜の納豆和え	豆乳クッキー お茶	豚肉 納豆	キャベツ,トマト,きゅうり,コーン 小松菜,はくさい,人参	米 うどん,きび砂糖 きび砂糖
13	土	和風スパゲティ ごぼうサラダ わかめと豆腐のスープ	ごま塩おにぎり お茶	鶏肉 ツナ缶 わかめ,豆腐	たまねぎ,しめじ,人参,ほうれん草,青ねぎ ごぼう,きゅうり	スパゲティ,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,きび砂糖,マヨドレ
16	火	ごはん 白身魚の唐揚げ いんげんの炒め物 ほうれん草のごま和え 麩とわかめのすまし汁	かぼちゃ蒸しパン お茶	たら わかめ	いんげん,人参 ほうれん草,人参	米 片栗粉,キャノーラ油 キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖 麩
17	水	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 もやしの甘酢和え ほうれん草とじゃが芋の味噌汁 ちりめん入り納豆	みかんゼリー お茶	豚肉,厚揚げ 味噌 納豆,ちりめん	ごぼう,たまねぎ,青ねぎ もやし,きゅうり,人参 ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖 じゃがいも 白ごま

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
18	木	夏野菜カレー 花野菜サラダ 黄桃缶	ちりめんおにぎり お茶	豚肉	じゃがいも,人参,たまねぎ,南瓜,なす,ズッキーニ ブロッコリー,カリフラワー,人参 黄桃缶	米,キャノーラ油,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
19	金	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 茹でブロッコリー マカロニサラダ 大根とうす揚げの味噌汁 納豆	麩のラスク ゆでとうもろこし お茶	鶏肉 うすあげ,味噌 納豆	大根,青ねぎ,レモン汁,レモン ブロッコリー きゅうり,人参 大根,青ねぎ	米 マカロニ,マヨドレ
20	土	中華丼 春雨の中華和え 小松菜とえのきのスープ	わかめおにぎり お茶	豚肉,かまぼこ	たまねぎ,はくさい,人参,ピーマン,椎茸 きゅうり,人参 小松菜,えのき	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 春雨,きび砂糖,ごま油,白すりごま
22	月	ごはん さばのごまだれがけ キャベツの和え物 切干大根煮 ほうれん草と麩の味噌汁 納豆	南瓜茶巾 お茶	サバ うすあげ 味噌 納豆	キャベツ 切干大根,人参,いんげん ほうれん草	米 きび砂糖,白すりごま,白ごま きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 麩
23	火	ごはん 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 厚揚げとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆	ごまちゃんすこう お茶	豚肉 ツナ缶 厚揚げ,味噌 納豆,ちりめん	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,人参 キャベツ,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 白ごま
24	水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのゆかり和え 大豆煮 もやしと小松菜の味噌汁	ガトーショコラ お茶	ホキ 大豆 味噌	コーン,パセリ ブロッコリー,ゆかり 椎茸,人参,いんげん もやし,小松菜	米 マヨドレ きび砂糖 きび砂糖
25	木	ちりめんごはん ゴーヤチャンプルー 青のりポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 納豆	しそひじきおにぎり お茶	ちりめん 豆腐,豚肉,糸かつお 青のり粉 わかめ,味噌 納豆	もやし,ゴーヤ,人参 たまねぎ	米,白すりごま きび砂糖,ごま油 じゃがいも,キャノーラ油
26	金	ごはん 鶏肉のごま焼き 人参の旨煮 オクラの納豆和え しめじと大根のすまし汁	ちぢみ お茶	鶏肉 納豆	人参 オクラ,はくさい しめじ,大根,青ねぎ	米 白ごま,黒ごま,小麦粉 きび砂糖 きび砂糖
27	土	焼きめし ほうれん草のお浸し さつま芋と厚揚げの味噌汁	ふりかけおにぎり お茶	豚ミンチ 厚揚げ,味噌	コーン,たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草,えのき 青ねぎ	米,キャノーラ油 さつま芋
29	月	ごはん さばの煮付け いんげんのソテー ひじきサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	きな粉マカロニ お茶	サバ ひじき 豆腐,わかめ,味噌 納豆,ちりめん	いんげん きゅうり,人参,コーン	米 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖 白ごま
30	火	ごはん 鶏肉の梅酢唐揚げ 白菜の和え物 きんぴらごぼう 小松菜とえのきのすまし汁 納豆	ポテトのマヨドレ焼き お茶	鶏肉	はくさい,ほうれん草 ごぼう,ピーマン,人参 えのき,小松菜	米 片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 白ごま,キャノーラ油,きび砂糖
31	水	ごはん 高野豆腐の中風炒め煮 わかめとツノのサラダ もやしとほうれん草のスープ ちりめん入り納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	高野豆腐,豚肉 わかめ 納豆,ちりめん	しいたけ,たまねぎ,人参,小松菜 コーン,キャベツ,人参 もやし,ほうれん草	米 キャノーラ油,きび砂糖,ごま油 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこパイビー	ハイハイ	カルルス	ハイハイ	アソバンマンせんべい