



# 2024年7月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
幼保連携型認定こども園  
城東ちどり保育園

## 中期食

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	七分粥 ホキのやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 大根のスープ	じゃが芋茶巾	ホキ 高野豆腐	ほうれん草 人参 大根	米
2	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	バナナ	豆腐	はくさい ブロッコリー 人参	米
3	水	七分粥 カレイのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のスープ	麩のあべかわ	かれい	たまねぎ じゃがいも,人参 ほうれん草	米
4	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 小松菜のスープ	ブロッコリー粥	豆腐	人参 はくさい 小松菜	米
5	金	七分粥 タラのやわらか煮 大根のやわらか煮 人参のスープ	オレンジ寒天	たら	きゅうり 大根 人参	米
6	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 南瓜のスープ	人参粥	豆腐	たまねぎ キャベツ,人参 南瓜	米
8	月	七分粥 ホキのやわらか煮 大豆のやわらか煮 玉ねぎのスープ	南瓜茶巾	ホキ 大豆	ほうれん草 人参 たまねぎ	米
9	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 キャベツのスープ	バナナ	豆腐	たまねぎ ブロッコリー,人参 キャベツ	米
10	水	七分粥 タラのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 小松菜のスープ	きな粉粥	たら	人参 小松菜	米 じゃがいも
11	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 ほうれん草のスープ	すいか	豆腐	人参 キャベツ ほうれん草	米
12	金	七分粥 カレイのやわらか煮 小松菜のやわらか煮 白菜のスープ	りんごのコンポート	かれい	トマト 小松菜 はくさい	米
13	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	ブロッコリー粥	豆腐	ほうれん草 きゅうり,人参 たまねぎ	米
16	火	七分粥 タラのやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 玉ねぎのスープ	にゅうめん	たら	ほうれん草,人参 たまねぎ	米
17	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 じゃが芋のスープ	オレンジ寒天	豆腐	たまねぎ きゅうり,人参	米 じゃがいも

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	七分粥 カレイのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	麩のあべかわ	かれい	じゃがいも,人参 ブロッコリー 人参	米
19	金	七分粥 ホキのやわらか煮 マカロニのやわらか煮 大根のスープ	コーン粥	ホキ	ブロッコリー 人参 大根	米 マカロニ
20	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 小松菜のスープ	人参粥	豆腐	たまねぎ はくさい,人参 小松菜	米
22	月	七分粥 カレイのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 人参のスープ	南瓜茶巾	かれい	ほうれん草 キャベツ 人参	米
23	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 キャベツのスープ	バナナ	豆腐	ほうれん草,人参 キャベツ	米 じゃがいも
24	水	七分粥 ホキのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ	にゅうめん	ホキ	ブロッコリー,人参 小松菜	米
25	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のスープ	南瓜粥	豆腐	いんげん 人参	米 じゃがいも
26	金	七分粥 タラのやわらか煮 白菜のやわらか煮 大根のスープ	りんごのコンポート	たら	人参 はくさい 大根	米
27	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 さつま芋のスープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ ほうれん草	米 さつま芋
29	月	七分粥 カレイのやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のスープ	きな粉マカロニ	かれい	きゅうり ブロッコリー 人参	米
30	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 小松菜のスープ	じゃが芋茶巾	豆腐	たまねぎ はくさい,人参 小松菜	米
31	水	七分粥 高野豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 ほうれん草のスープ	人参粥	高野豆腐	人参 キャベツ ほうれん草	米

- ★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	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい

