



7 月 献 立 表



2024年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 月	ご飯 千草焼き 三色サラダ なめこの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 卵 みそ 鶏ひき肉 ハム かにかまぼこ	米 中華めん ごま 三温糖 ごま油	ほうれんそう なめこ もやし ねぎ にんじん トマト きゅうり わかめ しいたけ	冷やし中華
2 火	ご飯 まぐろの油淋鶏風 キャベツのごま酢和え トマトスープ	バナナ	牛乳 まぐろ 卵 ベーコン	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 片栗粉 はちみつ 三温糖 ごま	たまねぎ キャベツ ホールトマト ねぎ だいこん スナップえんどう コーン にんじん	牛乳 はちみつ蒸しパン
3 水	食パン 鶏肉とかぼちゃのトマト煮 ツナサラダ コーンクリームスープ	ミルージュ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	食パン 米 じゃがいも 麩 三温糖 バター	たまねぎ レタス コーン かぼちゃ きゅうり トマト みつば	牛乳 ふんわり油麩丼
4 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 さけ 豆腐 ウインナー 油揚げ みそ	米 ロールパン しらたき 三温糖 バター	キャベツ だいこん しめじ ねぎ にんじん えのきたけ いんげん ひじき	牛乳 ホットドッグ
5 金	三色ごはん パンパンジー 七夕そうめん すいか	ジョア	牛乳 鶏ひき肉 ささ身 卵	米 そうめん ごま 三温糖 ごま油 麩	すいか にんじん こまつな きゅうり オクラ ねぎ コーン	牛乳 七夕ゼリー
6 土	ご飯 豆腐野菜あんかけ しらす入りおひたし じゃがいもの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 しらす干し 油揚げ みそ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ さやえんどう ねぎ	野菜ジュース せんべい
8 月	ご飯 チキンバーグ いんげんのおかかマヨ和え レタスと春雨のスープ	十勝ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 ベーコン かつお節 みそ	米 マヨネーズ はるさめ 片栗粉	いんげん れんこん レタス しいたけ ねぎ にんじん しそ のり	牛乳 せんべい
9 火	ご飯 バナナ さばのカレーパン粉焼き わかめサラダ さつま芋の味噌汁	ジョア	牛乳 さば クリームチーズ 生クリーム ツナ 卵 みそ	米 さつまいも 三温糖 パン粉 小麦粉 油	バナナ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり レモン わかめ	牛乳 チーズケーキ
10 水	あんかけ焼きそば 笹かま入りおひたし かぶのすまし汁 メロン	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ えび かつお節	中華めん 米 片栗粉 ごま油 バター	メロン こまつな かぶ コーン もやし にんじん だけのこ ねぎ チンゲンサイ きくらげ わかめ	牛乳 とうもろこしご飯
11 木	ご飯 手作り揚げ出し豆腐 トマトとおくらの和え物 小松菜としめじの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 ツナ みそ	食パン 米 油 片栗粉 マヨネーズ	こまつな きゅうり トマト オクラ にんじん ねぎ しめじ	牛乳 ツナサンド
12 金	夏野菜カレー ミモザサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵	米 ホットケーキミックス さつまいも 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ バナナ なす かぼちゃ レタス もも みかん ブロッコリー パイナップル トマト にんじん ピーマン きゅうり	牛乳 さつまいも蒸しパン
13 土	ご飯 筑前煮 チンゲン菜のナムル 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 鶏肉 みそ	米 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	チンゲンサイ もやし しいたけ たまねぎ だけのこ しめじ さやえんどう ごぼう にんじん	お茶 せんべい
16 火	ご飯 グレープフルーツ かれいの煮つけ 切干大根煮 夏野菜の味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 さつま揚げ みそ	米 しらたき 三温糖	グレープフルーツ なす オクラ ねぎ にんじん さやえんどう いんげん 切り干しだいこん	牛乳 クッキー
17 水	バターロール なすとひき肉のグラタン グリーンサラダ キャベツとウインナーのスープ	白ブドウほうれん草ジュース	牛乳 鶏ひき肉 チーズ ウインナー 卵	ロールパン 油 ホットケーキミックス じゃがいも バター スナック菓子 小麦粉 三温糖	たまねぎ なす キャベツ にんじん えだまめ トマト サニーレタス きゅうり	牛乳 ずんだ蒸しパン
18 木	ご飯 バナナ たらちのチーズ焼き ほうれん草とひじきのサラダ きのこの味噌汁	ミルージュ	牛乳 たら 豆腐 チーズ 油揚げ みそ	米 ごま 三温糖 ごま油 バター	バナナ ほうれんそう しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん コーン ひじき	牛乳 きつねご飯
19 金	ご飯 オレンジ 豆腐の鶏味噌焼き 小松菜の中華和え いんげんのスープ	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 チーズ みそ 干しえび	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 バター	オレンジ こまつな えのきたけ いんげん にんじん しめじ ねぎ のり	牛乳 ショートブレッド

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
20 土	ご飯 生揚げの煮物 かぼちゃのそぼろあんかけ 絹さやスープ	お茶 せんべい	生揚げ 鶏ひき肉	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 油	かぼちゃ たまねぎ さやえんどう にんじん えのきたけ いんげん たけのこ	お茶 せんべい
22 月	ご飯 バナナ スコップコロケ トマトサラダ モロヘイヤの卵スープ	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 卵 豚ひき肉 チーズ	米 じゃがいも パン粉 油	バナナ にんじん モロヘイヤ トマト たまねぎ きゅうり	牛乳 せんべい
23 火	ご飯 あじのレモン漬け 凍り豆腐のごま和え さといものすまし汁	アップルキャラットジュース	牛乳 あじ 豆腐 チーズ 凍り豆腐	米 じゃがいも さといも 片栗粉 油 小麦粉 三温糖 ごま	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ レモン あおのり	牛乳 青のりボンデケーキ
24 水	大豆ミートのスパゲッティ 豆腐のかりかりじゃこサラダ コンソメスープ オレンジ	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 大豆 ミート さば しらす干し	米 スパゲティ ミート さば 三温糖 油 ごま ごま油	オレンジ たまねぎ トマト エリンギ にんじん トマト きゅうり しそ しょうが	牛乳 さばご飯
25 木	ご飯 さわらと大根の煮物 切干大根のカレーきんぴら のっぺい汁	バナナ	さわら 豆腐 油揚げ	米 そうめん じゃがいも ごま こんにゃく 三温糖 片栗粉 ごま油	だいこん にんじん トマト ピーマン きゅうり エリンギ ねぎ わかめ 切り干しだいこん	具だくさんそうめん
26 金	ピーンスカレー 海苔マヨサラダ 牛乳 すいか	お茶 せんべい	牛乳 大豆 豚ひき肉 きな粉	米 食パン じゃがいも 三温糖 バター マヨネーズ	すいか たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり のり	牛乳 きな粉トースト
27 土	ご飯 豚肉の旨煮 ネバネバ和え 茄子の味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 納豆 豚肉 みそ	米 じゃがいも 油 片栗粉 三温糖	にんじん なす たまねぎ モロヘイヤ チンゲンサイ だけのこ オクラ ねぎ のり	お茶 せんべい
29 月	ご飯 バナナ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ オクラの豆乳スープ	お茶 せんべい	牛乳 豆乳 卵 ツナ チーズ ベーコン	じゃがいも 米 油 片栗粉	バナナ ブロッコリー にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ パプリカ あおのり	牛乳 たこ焼き風ポテト
30 火	ご飯 じゃが芋と鶏肉のケチャップ煮 カラフルサラダ もやしのみそ汁	お茶 せんべい	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 チーズ 油揚げ みそ	米 中華めん じゃがいも 油 バター	もやし きゅうり コーン にんじん トマト たまねぎ キャベツ ねぎ いんげん わかめ	味噌ラーメン
31 水	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し うめん汁	十勝ヨーグルト	牛乳 さば 油揚げ	米 そうめん	ほうれんそう えのきたけ ねぎ まいたけ にんじん	牛乳 せんべい

未満児 給与栄養量	エネルギー	479	kcal	たんぱく質	19.8	g
	脂質	15.2	g	食塩相当量	1.7	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	584	kcal	たんぱく質	24.9	g
	脂質	18.8	g	食塩相当量	1.9	g

食材の納入状況により、献立内容が変更になることがあります。
ご了承ください。
また、7月15日は祝日のため保育園はお休みです。