

# 7月の献立

首里当蔵保育園  
(作成者)管理栄養士:大田なつき

令和6年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ			おもな材料			日曜	献立名	おやつ			おもな材料		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1月	ご飯	Feビスケット	豚肉 ツナ缶 わかめ ■牛乳	精白米	玉ねぎ トマト キャベツ パプリカ 粒コーン缶 人参 冬瓜 ネギ みかん		17水	もずく丼ぶり	Feウエハース	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ■鶏卵 ■牛乳	精白米 パプリカ ■トッピング ■パン ■バター 小麦粉	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 ごぼう 人参 ホウレン草 バナナ			
	豚肉ケチャップ炒め	ビスコ						ごぼうサラダ	ぼうしパン						
	三色ソテー	牛乳						味噌汁	牛乳						
	味噌汁/フルーツ							フルーツ							
	もちきびご飯	りんご	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳				ご飯	バナナ	さば 鶏ひき肉 ■ヨーグルト	精白米 小麦粉 ■バター すりごま	バナナ 長ねぎ かぼちゃ いんげん レタス えのきたけ ネギ りんご 人参		
2火	鮭バター焼き	ちんぴん	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳		さばの味噌煮	人参クラッカー							
3水	ハヤシライス	Feウエハース	■鶏卵 ■ハム もずく 絹ごし豆腐 ■牛乳	精白米 じゃがいも ■バター 小麦粉	りんご ゴーヤー 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ バナナ		パン	みかん	■魚フライ ■鶏卵 ■ベーコン 刻みのり ツナ缶	■鶏卵 ■パン ■マヨネーズ じゃがいも 精白米 すりごま	みかん 玉ねぎ キャベツ 粒コーン缶 きゅうり 人参 すいか				
4木	ご飯	バナナ	豚肉 油揚げ ■牛乳	精白米 小麦粉 すりごま しらたき じゃがいも オートミール ■マヨネーズ ■コンフレク	バナナ フロッカー 切干大根 人参 玉ねぎ 小ネギ りんご レーズン		焼肉丼	Caせんべい	豚肉 しらす干し 木綿豆腐 わかめ ■牛乳	精白米 すりごま ■パン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり バナナ				
5金	七たご飯	みかん	■鶏卵 ■ハム	■鶏卵 ■ハム	■鶏卵 ■ハム		鶏肉マーマレード煮	Feビスケット	鶏もも 豚肉 絹ごし豆腐 ■牛乳	精白米 はるさめ 小麦粉	トマト たけのこ パプリカ キャベツ いんげん しめじ 小ネギ みかん				
6土	和風ハンバーグ	七タゼリー					春雨中華炒め	黒糖蒸しパン							
7日	七たそうめん汁/フルーツ	七タ会					味噌汁/フルーツ								
8月	親子レク						麦ご飯	りんご	木綿豆腐 豚ひき肉 ■カマボコ ■鶏卵 ■牛乳	精白米 押麦 ■ホットケーキ ■ミックス ■バター	りんご 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ニラ 椎茸 小松菜 バナナ				
9月	夏野菜カレー	Feビスケット	鶏もも レバー 削り節 刻みのり わかめ ■鶏卵 ■牛乳	精白米 じゃがいも ■ルウ すりごま ■ホットケーキ ■ミックス	なす 玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり ホウレン草 みかん バナナ		肉みそ豆腐	Goヤーケーキ	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳	■鶏卵 ■牛乳			
10月	オクラ和え物	バナナケーキ					中華風野菜炒め	牛乳							
11月	わかめスープ	牛乳					すまし汁/フルーツ								
12月	フルーツ						沖繩そば	Feウエハース	豚肉 ■カマボコ ■いなり	沖繩そば はるさめ すりごま 精白米	小ネギ 人参 きゅうり かぼちゃ りんご				
13日	なすミートスパゲティ	りんご	合ひき肉 わかめ ツナ缶 ひじき 削り節	スパゲティ すりごま 精白米	りんご 人参 玉ねぎ なす しめじ トマト 缶詰 きゅうり ホウレン草 えのきたけ バナナ		パンサンデー	いなり寿司							
14日	きゅうり中華和え	ひじきお握り					ごまかボチャ	麦茶							
15日	すまし汁	麦茶					フルーツ								
16日	フルーツ						もちきびご飯	バナナ	豚ひき肉 木綿豆腐 ■鶏卵 鶏ささみ ■牛乳	精白米 もちきび パン粉 ■マヨネーズ すりごま ■バター 小麦粉	バナナ 粒コーン缶 いんげん きゅうり トマト 玉ねぎ ■コーンクリーム 缶				
17日	きゅうり中華和え	ひじきお握り					フルーツ								
18日	すまし汁	麦茶					フルーツ								
19日	フルーツ						お誕生日ケーキ	お誕生日							
20日	お誕生日						お弁当会	みかん							
21日	お誕生日						お誕生日	パン							
22日	お誕生日						お誕生日	牛乳							
23日	お誕生日						お誕生日								
24日	お誕生日						お誕生日								
25日	お誕生日						お誕生日								
26日	お誕生日						お誕生日								
27日	お誕生日						お誕生日								
28日	お誕生日						お誕生日								
29日	お誕生日						お誕生日								
30日	お誕生日						お誕生日								
31日	お誕生日						お誕生日								