



# 7月の献立表

## 令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	月	お菓子、牛乳	麻婆茄子(豚ミンチ、豆腐、なす、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(ほうれん草、もやし、にんじん、きくらげ、ごま) すまし汁、果物	レーズンクッキー、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳
2	火	お菓子、牛乳	チキンソテーマトソースかけ(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、ブロッコリー コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	磯辺いもち、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 小松菜のごまマヨサラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、にんじん 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、いんげん かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	冷やしそうめん、お茶
4	木	お菓子、牛乳	肉じゃが(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、糸こんにゃく) 干草和え(ほうれん草、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	ピザトースト、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	鶏ごぼう汁(鶏肉、厚揚げ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう) 磯和え(ちりめん、キャベツ、青のり) 果物	きなこマカロニ、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	★行事食 魚のフライ(鱈、パン粉、卵)、短冊サラダ(大根、にんじん、きゅうり) 三食丼(鶏ミンチ、オクラ、卵、ごはん) 天の川そうめん(小松菜、にんじん、そうめん)、果物(スイカ)	フルーツポンチ、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	大豆カレーライス(合挽ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	大学芋、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、中華麺、かつお節、青のり) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん) 果物	青菜のおにぎり、お茶	23	火	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、にんじん、玉ねぎ、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、ほうれん草、しめじ、もやし) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳
8	月	お菓子、牛乳	夏野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、なす、にんじん、いんげん) きゅうりのゆかり和え(きゅうり、もやし、にんじん、ゆかり) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) すまし汁、果物	ツナコーントースト、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 五目和え(あげ、糸こんにゃく、しいたけ、にんじん、小松菜、もやし、ごま) みそ汁、果物	米粉のもちもちケーキ、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、大根、にんじん、ごぼう、白菜、しめじ) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) 果物	フルーツヨーグルト、お茶	26	金	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) すまし汁、果物	アイスクリームウエハース添え 牛乳
11	木	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、ウインナー、卵、小松菜) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき、かつお節) みそ汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) 果物	おじや、お茶
12	金	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物	チーズ蒸しパン、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(厚揚げ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	マカロニチーズ焼き、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	ぶっかけうどん(ウインナー、卵、きゅうり、わかめ、かつお節、うどん) ピーマンのおかか和え(ピーマン、白菜、かつお節、ごま) 果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	30	火	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、ブロッコリー チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃがいものキッシュ、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	鶏の塩こうじ焼き(鶏肉、塩こうじ)、にんじん 切干大根のごま酢和え(ちりめん、切干大根、にんじん、キャベツ、小松菜、ごま) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	スパゲッティミートソース (豚ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、ピーマン、トマト、スパゲッティ) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	梅の香おにぎり、お茶



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



### 7月7日は「七夕」です

七夕は7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをするお祭りです。七夕には天の川や織り糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。その昔、中国で7月7日に「索餅(さくべい)」(小麦粉を縄のように練ってのばしたものを食べると病気にかからないという言い伝えがありました。これが日本に伝わり、索餅がそうめんに変化し、七夕にそうめんを食べるようになったと言われています。

