



# 7月 給食献立表



さざなみ保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	バナナ	オムライス オクラの和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 大根 ねぎ	17水	バナナ	ナスミートスパゲティ パンパンジーサラダ ワカメのすまし汁	合挽 ササミ ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 なす ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン 大根 ねぎ
	午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー			午後おやつ	ワカメおにぎり 牛乳	ワカメ 小魚	白米	
2火	りんご	ご飯 魚の西京焼き クービーリチー 春雨のすまし汁	白身魚 豚肉 昆布 かまぼこ 春雨 ベーコン	白米	コーン 切干大根 椎茸 白菜	18木	りんご	ふりかけご飯 魚の天ぷら ゴーヤのチーズ焼き 豆腐のみそ汁	白身魚 卵 ベーコン チーズ 絹豆腐	白米 ふりかけ てんぷら粉	トマト ゴーヤ 小松菜 しめじ
	午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉			午後おやつ	おやつパン 牛乳	牛乳	菓子パン	
3水	スイカ	夏野菜カレー モーウイの和え物 麦茶	鶏肉 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ モーウイ 胡瓜	19金	オレンジ	炊き込みご飯 小松菜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ポーク ちくわ 鶏肉	白米 じゃが芋 こんにやく	人参 にはら 小松菜 人参 冬瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	ゴーヤケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤ		午後おやつ	タンナファクルー パイの実 牛乳	牛乳	タンナファクルー パイの実	
4木	オレンジ	ご飯 鮭のマリネ ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米	レタス 胡瓜 トマト 人参 にはら ねぎ	20土	バナナ	カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 木綿豆腐	白米	ピーマン 人参 コーン キャベツ 胡瓜 小松菜
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	オートミール 砂糖 小麦粉 バター BP			午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット レーズン	
5金	パイナップル	七夕冷やし中華 コロッケ アーサ汁	卵 ハム アーサ 絹豆腐	中華麺 コロッケ	胡瓜 オクラ トマト ねぎ	22月	オレンジ	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 冬瓜のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 冬瓜 ねぎ
	午後おやつ	星型ジャムパン 牛乳	牛乳	パン ジャム バター			午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
6土	バナナ	ひき肉親子丼 胡瓜の和え物 みそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 絹豆腐 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参 ねぎ	23火	スイカ	ご飯 豚カツ かみかみあえ なめこ汁	豚肉 卵 サキイカ 絹豆腐	白米 小麦粉 パン粉	コーン 人参 胡瓜 キャベツ なめこ ねぎ
	午後おやつ	ミニドーナツ ブルー牛乳	牛乳	ドーナツ ブルー			午後おやつ	玄米ドリンク せんべい		玄米ドリンク せんべい	
8月	オレンジ	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ワカメのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ハム わかめ	白米	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 りんご 玉ねぎ ねぎ	24水	りんご	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ 中華スープ	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 雑穀米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	卵 牛乳 牛乳	食パン バター 砂糖	
9火	りんご	ご飯 照り焼きチキン もずく酢 ソーメン汁	鶏肉 もずく	白米	ブロッコリー 胡瓜 ねぎ	25木	パイナップル	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ カニ棒	沖縄そば 金時豆 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	卵 牛乳	ラード 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー ゴマ			午後おやつ	梅おにぎり 牛乳	牛乳	白米 梅ふりかけ	
10水	パイナップル	麦ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	白米 押し麦	玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 みかん缶 小松菜	26金	お楽しみ会(お弁当)				
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	トマトケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	トマト
11木	バナナ	焼きそば 胡瓜とトマトの酢の物 アーサ汁	豚肉 ツナ缶 アーサ	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 トマト 冬瓜 ねぎ	27土	バナナ	小松菜チャーハン 和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 木綿豆腐	白米	小松菜 人参 胡瓜 人参 白菜 ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
12金	スイカ	ご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 白菜 えのき草 ねぎ	29月	パイナップル	豚肉のソース焼き丼 春雨サラダ ゆし豆腐	豚肉 ハム ゆし豆腐	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 ねぎ
	午後おやつ	アイスクリーム ビスケット		アイスクリーム ビスケット			午後おやつ	もずく天ぷら お茶	もずく	てんぷら粉	玉ねぎ 人参
13土	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 ゆし豆腐	ツナ缶 ひじき ポーク缶 ちくわ ゆし豆腐	白米 じゃが芋	人参 にはら 胡瓜 ねぎ	30火	オレンジ	ご飯 魚フライタルタルソースかけ 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白身魚 卵 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	パン粉 小麦粉	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	せんべい			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク レーズン	
16火	オレンジ	もちきびご飯 きびなごの唐揚げ 冬瓜のさっと煮 豆腐のみそ汁	きびなご ちくわ 絹豆腐 ワカメ	白米 もちきび	ブロッコリー 冬瓜 人参 ねぎ	31水	バナナ	パン ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ ポイルウインナー	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 人参 コーン
	午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きな粉 牛乳	マシュマロ バター コーンフレーク オートミール			午後おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック	ツナ缶	油 砂糖 白米	人参



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。  
 ※ 15日(月)海の日でお休みです。