



# 7月のメニュー



令和6年度

吉岡町第四保育園

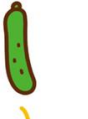
日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	おせんべい	ビビンバ丼 茎わかめのサラダ きのこと豆腐のスープ キャンディチーズ 牛乳	シュガーステックパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 鶏がらだし バイ食 グラニュー糖 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ 木綿豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	こまつな りょくとうもやし にんじん くわわかめ きゅうり スイートコーン 長ねぎ 生しいたけ ぼんしめじ えのきたけ	
2	火	ミニゼリーオレンジ	フィッシュサンド 豆サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	羊あんだんご 麦茶	ミニゼリー ロールパン 濃厚ソース フレンチドレッシング フライオン 上新粉 みりん 風調味料 砂糖 麦茶	白身魚フライ 大豆 チーズ ベーコン 普通牛乳 木綿豆腐	ミックスビーンズ きゅうり にんじん スイートコーン ホールトマト キャベツ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム 水漬おろし トマトケチャップ オレンジ きつまいも	
3	水	おせんべい	ご飯 ヤンニョムチキン風 春雨ナムル わかめの中 華スープ 牛乳	パンケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 ごま 醤油 はるさめ 穀物酢 ごま油 鶏がらだし 食塩 ホットケーキミックス 有塩マーガリン 麦茶	鶏もも ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳	トマトケチャップ おろしにんにく きゅうり にんじん わかめ えのきたけ 長ねぎ バランアップル缶詰 バランアップルジュース	
4	木	おせんべい	ご飯 サバのごま塩焼き 大豆の五目煮 切干大根の味噌汁 トマト 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 いりごま 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 砂糖 甘みそ かつおだし にぼし ポップコーン あおのり 調合油 麦茶	さば 大豆 さつまいも 揚げ 普通牛乳	きやえんどう にんじん ごぼう 切干しいたけ たまねぎ あさつき トマト	
5	金	おせんべい	バターピラフ 星のコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	七夕デザート	しょうゆせんべい 精白米 食塩 フライオン 有塩マーガリン 調合油 中濃ソース 砂糖 酢 砂糖 マヨネーズ 粉寒天 かき氷シロップ ブルーハワイ	星のコロッケ 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン バセリ キャベツ きゅうり ぶなめじ みかん缶詰	
6	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミネゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ	
8	月	おせんべい	夏野菜カレー かんきつキャベツサラダ バナナ ジョア	ココア蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレーウ 調合油 和風ドレッシング ホットケーキミックス ビューリアコア 砂糖 麦茶	ぶたもも チーズ ジョア	たまねぎ にんじん ホールトマト なす 福神漬 ズッキーニ キャベツ スイートコーン バナナ	
9	火	ミニゼリーりんご	チキンとトマトのスパゲティ ポテトサラダ オレンジ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ミニゼリー スパゲティ 調合油 マヨネーズ 精白米 めんつゆ ごま油 麦茶	鶏もも ハルメザンチーズ ロースハム 普通牛乳	ホールトマト トマトケチャップ たまねぎ ぶなめじ バセリ きゅうり にんじん じゃがいも オレンジ	
10	水	おせんべい	ご飯 たらねぎみそ焼き 厚揚げのそぼろ煮 すまし汁 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 甘みそ みりん 風調味料 濃口しょうゆ 料理酒 顆粒和風だし 調合油 片栗粉 かつおだし 薄力粉 砂糖 麦茶	すけとうらら 生揚げ ぶたひき肉 木綿豆腐 普通牛乳	長ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ 糸みつば えのきたけ	
11	木	おせんべい	ご飯 トンテキ風炒め きゅうりとツナのレモン和え もやしのみそ汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 ウスターソース 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 豆みそ かつおだし 麦茶 フルーチェ	ぶたかた まぐろ 油漬缶詰 揚げ 普通牛乳	たまねぎ ぶなめじ おろしにんにく きゅうり レモン果汁 りょくとうもやし にんじん 糸みつば	
12	金	おせんべい	ご飯 カレイのパン粉焼き かぼちゃマヨサラダ キノコスープ 牛乳	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ カレイ粉 ハン粉 オリーブ油 マヨネーズ フライオン 食塩 釜焼きご 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	まがれい ロースハム 普通牛乳	バセリ かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン えのきたけ ぶなめじ たまねぎ	
13	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミネゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん 乾わかめ	
15	月	海の日						
16	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーチーズサラダ イタリアンスープ 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	ミニゼリー 精白米 デミグラスソース 砂糖 フレンチドレッシング フライオン 食塩 フライオン かぼちゃコロッケ 調合油 中濃ソース 麦茶	ハンバーグ チーズ ベーコン 普通牛乳	ぶなめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン バセリ	
17	水	おせんべい	ご飯 豚肉とナスの炒め物 いんげんのごま和え 麩の味噌汁 麦茶	カスタードプリン	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ ごま 砂糖 釜焼きご かつおだし 豆みそ 麦茶 グラニュー糖	ぶたかた ロース 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	なす たまねぎ きやいんげん にんじん キャベツ カットわかめ	
18	木	おせんべい	菜めし 鯖のみそに キャベツのおかか和え えのきたわかめのすまし汁 トマト 牛乳	ビザトースト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 菜めし いりごま 豆みそ 砂糖 料理酒 本みりん 濃口しょうゆ かつお節 めんつゆ 顆粒和風だし 食塩 ハン ビザソース 麦茶	さば 油揚げ 蒸しかまぼこ 普通牛乳 とろけるチーズ ウィンナーソーセージ	キャベツ にんじん えのきたけ カットわかめ トマト 青じりマン たまねぎ	
19	金	夏祭りメニュー						
20	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい ゆでうどん 調合油 ミネゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょくとうもやし	
22	月	おせんべい	ご飯 たらねのマヨコーン焼き キャベツとツナのサラダ 豆苗のスープ オレンジ 牛乳	ミルククッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ フレンチドレッシング フライオン 食塩 緑豆 はるさめ 無塩バター コンデンスミルク 薄力粉 麦茶	すけとうらら プロセスチーズ まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	コーン えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり トウモロこ たまねぎ オレンジ	
23	火	ミニゼリーオレンジ	冷しわかめうどん いかのつぶら バナナ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	ミニゼリー うどん めんつゆ 精白米 いりごま 砂糖 麦茶	蒸しかまぼこ やりいか 普通牛乳 油揚げ	わかめ きゅうり バナナ 焼きのり	
24	水	おせんべい	ご飯 鶏の和風あんかけ ひじきの和風サラダ たまねぎとわかめの味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 かつおだし 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 塩コショウ すりごま マヨネーズ めんつゆ 顆粒和風だし 辛みそ 麦茶	鶏もも 蒸しかまぼこ かにかまぼこ 油揚げ プレーンヨーグルト	えのきたけ ぶなめじ 乾ひじき きゅうり スイートコーン にんじん たまねぎ わかめ みかん缶詰 バナナ 白桃缶	
25	木	おせんべい	ご飯 鮭フライ サイコロサラダ 野菜スープ トマト 牛乳	羊羹 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース マヨネーズ フライオン こしあん 粉寒天 砂糖 食塩 麦茶	さけ ロースハム 普通牛乳	きつまいも きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ バセリ トマト コーン	
26	金	おせんべい	スタミナ丼 ゴマドしきゃべつサラダ オクラの味噌汁 キャンディチーズ ジョア	季節の野菜 麦茶	しょうゆせんべい 濃口しょうゆ みりん 風調味料 料理酒 中華だし いりごま ご飯 ごま油 ごまドレッシング 甘みそ かつおだし 麦茶	豚肉 ロースハム 木綿豆腐 プロセスチーズ ジョア	たまねぎ ぶなめじ におろしにんにく にんじん キャベツ きゅうり ゆでスウィートコーン オクラ	
27	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミネゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ おろしにんにく おろししょうが	
29	月	おせんべい	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め スパゲティサラダ キャベツのコンソメスープ バナナ 牛乳	ソーダゼリー	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 サラダバ 食塩 穀物酢 調合油 塩コショウ フライオン 寒天	ぶたかた まぐろ 油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが きゅうり にんじん バセリ キャベツ バナナ りんご ジューズ ミックスフルーツ	
30	火	ミニゼリーりんご	ご飯 カレイの中華あんかけ ひじき中華サラダ 中華スープ 牛乳	ゴマもちもちパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 ごま油 片栗粉 鶏がらだし 濃口しょうゆ オイスターソース みりん 風調味料 砂糖 緑豆 はるさめ 穀物酢 白玉粉 ホットケーキミックス いりごま 麦茶	まがれい ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 ハルメザンチーズ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ きゅうり ひじき スイートコーン 長ねぎ 生しいたけ カットわかめ	
31	水	おせんべい	ご飯 ガーリックマヨから揚げ いかんサラダ オニオンスープ 牛乳	ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ マヨネーズ ごま油 片栗粉 調合油 穀物酢 塩コショウ 砂糖 フライオン 食塩 ショートケーキ 麦茶	鶏もも いかん製 普通牛乳	おろしにんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ バセリ	

・二重線のメニューは新しいメニューです。

◎献立は園の都合により変更することが

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

