２０２４年　７月　乳幼児献立表

のぞみ保育園

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）七夕献立	6（土）
昼食	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **ポークビーンズ** 豚ひき肉 25 大豆 30 玉ねぎ 35 にんじん 15 マカロニ 8 三度豆 2 コンソメ 0.6 ケチャップ 3 三温糖 0.3 こいくちしょうゆ 0.1 なたね油 2 とんかつソース 0.8 **コンソメスープ** たまねぎ 15 じゃがいも 10 にんじん 8 コンソメ 0.8 食塩 0.1	**ハヤシライス** 米 50 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 40 にんじん 20 マッシュルーム 5 薄力粉 4 コンソメ 0.7 ケチャップ 7 とんかつソース 4 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 トマト水煮缶 20 デミグラスソース 10 なたね油 2 **カルシウムポテト** じゃがいも 30 こまつな 10 にんじん 10 しらす干し 5 食塩 0.2 ごま 0.5 なたね油 1	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **さけのコーンマヨ焼き** さけ 40 食塩 0.2 薄力粉 3 クリームコーン缶 8 ノンエッグマヨネーズ 3 **はくさいの煮びたし** はくさい 35 にんじん 8 油揚げ 10 こまつな 12 だし 20 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 **すまし汁** だいこん 15 かぼちゃ 15 だし 100 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **鶏のマーマレード焼き** 鶏肉 50 マーマレード 4.5 こいくちしょうゆ 1.5 **ブロッコリーとお芋のごま和え** ブロッコリー 20 にんじん 8 さつまいも 20 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 すりごま 1 **みそ汁** キャベツ 15 たまねぎ 15 だし 100 みそ 4	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **さけの照り焼き** さけ 40 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 三温糖 1 料理酒 1.5 **キャベツのツナマヨ和え** キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 10 ツナ 5 ノンエッグマヨネーズ 3 うすくちしょうゆ 0.2 食塩 0.1 きゅうり 5 **七夕～そうめん汁～** そうめん 8 にんじん 3 オクラ 2 だし 100 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1	**きつね丼** 米 50 押麦 4 油揚げ 30 人参 15 玉ねぎ 20 三度豆 2 三温糖 2 本みりん 1 うすくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 なたね油 2 **みそ汁** かぼちゃ 15 にんじん 15 米みそ 4 だし 100

	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
昼食	**ドライカレー** 米 50 押麦 4 豚ひき肉 35 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 10 ピーマン 10 カレー粉 0.3 ケチャップ 2 とんかつソース 1 こいくちしょうゆ 0.5 コンソメ 0.7 三温糖 0.3 食塩 0.1 カレールウ 8 **キャベツコーンのサラダ** キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 ノンエッグマヨネーズ 3 うすくちしょうゆ 1 きゅうり 5	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **回鍋肉** 豚肉 35 キャベツ 40 にんじん 10 ピーマン 6 玉ねぎ 30 赤みそ 1 米みそ 1 中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 片栗粉 2 **じゃこ納豆** ひきわり納豆 30 しらす干し 5 花かつお 1 うすくちしょうゆ 1 **中華スープ** キャベツ 15 たまねぎ 15 中華だし 0.9 食塩 0.1	**肉うどん** ゆでうどん 120 豚肉 30 こいくちしょうゆ 1 三温糖 1.5 にんじん 10 たまねぎ 20 青ねぎ 3 だし 200 うすくちしょうゆ 8 三温糖 4 **かぼちゃのそぼろ煮** かぼちゃ 40 鶏ひき肉 10 三度豆 3 だし 20 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1.5	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **さばのパン粉焼き** さば 40 食塩 0.3 パン粉 5 パセリ 0.2 マヨドレ 2 **小松菜とお揚げの炊いたん** こまつな 20 油揚げ 10 にんじん 8 キャベツ 20 もやし 10 だし 20 うすくちしょうゆ 1.7 三温糖 0.8 **みそ汁** だいこん 15 なす 10 青ねぎ 2 だし 100 みそ 4	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **鶏肉のカレー焼き** 鶏肉 50 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1.5 カレー粉 0.3 **おからサラダ** おから 7 じゃがいも 25 きゅうり 5 スイートコーン 3 ノンエッグマヨネーズ 3 米酢 0.5 食塩 0.1 **すまし汁** 木綿豆腐 8 たまねぎ 15 にんじん 10 だし 100 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1	**中華丼** 米 50 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 もやし 10 はくさい 10 中華だし 0.2 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 2 片栗粉 0.5 **中華スープ** 木綿豆腐 10 わかめ 1 中華だし 0.5 食塩 0.1

		16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
昼食	海の日	**ハヤシライス** 米 50 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 40 にんじん 20 マッシュルーム 5 薄力粉 4 コンソメ 0.7 ケチャップ 7 とんかつソース 4 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1 トマト水煮缶 20 デミグラスソース 10 なたね油 2 **カルシウムポテト** じゃがいも 30 こまつな 10 にんじん 10 しらす干し 5 食塩 0.2 ごま 0.5 なたね油 1	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **さけのコーンマヨ焼き** さけ 40 食塩 0.2 薄力粉 3 クリームコーン缶 8 ノンエッグマヨネーズ 3 **はくさいの煮びたし** はくさい 35 にんじん 8 油揚げ 10 こまつな 12 だし 20 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 1 **すまし汁** だいこん 15 かぼちゃ 15 だし 100 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **鶏のマーマレード焼き** 鶏肉 50 マーマレード 4.5 こいくちしょうゆ 1.5 **ブロッコリーとお芋のごま和え** ブロッコリー 20 にんじん 8 さつまいも 20 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 すりごま 1 **みそ汁** キャベツ 15 たまねぎ 15 だし 100 みそ 4	**麦ごはん** 米 45 押麦 4 **マーボー豆腐** 豚ひき肉 25 木綿豆腐 65 たまねぎ 30 にんじん 15 なす 10 青ねぎ 4 なたね油 1 赤みそ 1 米みそ 1 中華だし 0.7 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1 かたくり粉 2.5 ごま油 2 **中華スープ** にんじん 10 もやし 15 こまつな 15 中華だし 0.9 食塩 0.1	**きつね丼** 米 50 押麦 4 油揚げ 30 人参 15 玉ねぎ 20 三度豆 2 三温糖 2 本みりん 1 うすくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 なたね油 2 **みそ汁** かぼちゃ 15 にんじん 15 米みそ 4 だし 100

	22（月）	23（火）	24（水）☆誕生日会☆	25（木）	26（金）	27（土）
昼食	**ドライカレー** 米 50 押麦 4 豚ひき肉 35 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 10 ピーマン 10 カレー粉 0.3 ケチャップ 2 とんかつソース 1 こいくちしょうゆ 0.5 コンソメ 0.7 三温糖 0.3 食塩 0.1 カレールウ 8 **キャベツコーンのサラダ** キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 15 ノンエッグマヨネーズ 3 うすくちしょうゆ 1 きゅうり 5	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **回鍋肉** 豚肉 35 キャベツ 40 にんじん 10 ピーマン 6 玉ねぎ 30 赤みそ 1 米みそ 1 中華だし 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 三温糖 0.2 ごま油 1 なたね油 1 片栗粉 2 **じゃこ納豆** ひきわり納豆 30 しらす干し 5 花かつお 1 うすくちしょうゆ 1 **中華スープ** キャベツ 15 たまねぎ 15 中華だし 0.9 食塩 0.1	**麦ごはん** 米 45 押麦 4 **ミートローフ** 豚ひき肉 40 木綿豆腐 10 玉ねぎ 20 食塩 0.1 片栗粉 3 ケチャップ 2 とんかつソース 1 こいくちしょうゆ 0.1 三温糖 0.2 **ほうれん草のソテー** ほうれん草 30 にんじん 10 しめじ 5 たまねぎ 10 スイートコーン 3 なたね油 1 うすくちしょうゆ 0.2 コンソメ 0.5 **コンソメスープ** キャベツ 15 にんじん 15 たまねぎ 10 コンソメ 0.8 食塩 0.1 **ゼリー** 20	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **さばのパン粉焼き** さば 40 食塩 0.3 パン粉 5 パセリ 0.2 マヨドレ 2 **小松菜とお揚げの炊いたん** こまつな 20 油揚げ 10 にんじん 8 キャベツ 20 もやし 10 だし 20 うすくちしょうゆ 1.7 三温糖 0.8 **みそ汁** だいこん 15 なす 10 青ねぎ 2 だし 100 みそ 4	**麦ごはん** 米 45 押麦 4 **高野豆腐の炒め煮** 高野豆腐 10 かしわ　もも肉 30 にんじん 10 たまねぎ 25 乾ししいたけ 1.5 三度豆 2 なたね油 1 三温糖 2 うすくちしょうゆ 2 かたくり粉 2 **みそ汁** かぼちゃ 15 油揚げ 8 わかめ 1 だし 100 みそ 4	**中華丼** 米 50 押麦 4 豚肉 30 たまねぎ 30 にんじん 10 もやし 10 はくさい 10 中華だし 0.2 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ごま油 2 片栗粉 0.5 **中華スープ** 木綿豆腐 10 わかめ 1 中華だし 0.5 食塩 0.1

	29（月）	30（火）	31（水）
昼食	**麦ご飯** 米 45 押麦 4 **マーボーなす** 豚ひき肉 25 なす 30 木綿豆腐 50 たまねぎ 30 にんじん 15 青ねぎ 4 なたね油 1 赤みそ 1 みそ 1 うすくちしょうゆ 1 三温糖 1 片栗粉 2 中華だし 0.7 **もやしとにらの炒め物** もやし 30 にら 15 ごま 0.5 なたね油 1 うすくちしょうゆ 1.5 ごま油 1	**麦ごはん** 米 45 押麦 4 **ポークチャップ** 豚肉 40 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 10 トマト水煮缶 5 ケチャップ 3 とんかつソース 1 三温糖 0.3 食塩 0.1 なたね油 1 片栗粉 1 **ほうれん草とツナの和え物** ほうれん草 30 にんじん 10 ツナ 5 たまねぎ 15 うすくちしょうゆ 2 三温糖 1 きゅうり 5 **コンソメスープ** もやし 10 わかめ 1 キャベツ 15 コンソメ 0.8 食塩 0.1	**麦ごはん** 米 45 押麦 4 **さばの照り焼き** さば 40 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 三温糖 1 料理酒 1.5 **豚肉となすの炒め煮** 豚ひき肉 15 なす 35 ピーマン 5 にんじん 10 たまねぎ 15 うすくちしょうゆ 1.5 料理酒 1.5 本みりん 1.5 三温糖 1.5 ごま油 1 **すまし汁** かぼちゃ 15 木綿豆腐 8 わかめ 1 だし 100 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.1