



令和6年度

7月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	かや体温にさる	体の調子を整える	午前(赤肉類)	午後(金具)
1	月	●洋風かき玉汁 マカロニサラダ ゼリー	ベーコン 卵 ハム 牛乳 こしあん スキムミルク いりこ	コンソメ 薄口醤油 みりん 料理酒 マヨネーズ 塩こしょう 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ きゅうり コーン	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★どらやき
2	火	サバの味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	サバ 味噌 ツナ ひじき(乾) つみれ(白身魚) あおさのり(乾) スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 料理酒 食塩 和風ドレッシング 薄口醤油	人参 きゅうり キャベツ コーン えのき 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
3	水	エビマヨ 拌三絲 中華スープ	エビ ハム 木綿豆腐 鶏肉 スキムミルク いりこ	菜種油 マヨネーズ ケチャップ 米酢 薄口醤油 モン果汁 ごま 濃口醤油 中華味 みりん だんごの粉 三温糖 片栗粉	きゅうり しめじ 人参 しいたけ(乾) 竹の子 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★みたらし団子
4	木	●カレー汁 シーフードサラダ パインアップル	豚肉 イカ エビ 牛乳 いりこ	カラールウ(パーム油カレール) サラダ油 じゃがいも 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり パインアップル	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
5	金	冷やしそうめん さつまあげ 味付けのり	ササミ 卵 すり身(タラ) 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	そうめん 和風だし 中双糖 薄口醤油 さつまいも 料理酒 上白糖 食塩 濃口醤油	人参 きゅうり オクラ 葉ねぎ しいたけ(乾)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
6	土 (パンの日)	パン シチュー パナナ	鶏肉 牛乳 卵 カルピス いりこ	じゃがいも シチューールウ コンソメ 有塩バター 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	人参 玉ねぎ コーン グリンピース パナナ	牛乳 菓子	カルピス いりこ ★クッキー
7	日						
8	月	●麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	合挽肉 木綿豆腐 甜麺醤 味噌 鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろしにんにくしょうが 中華味 三温糖 濃口醤油 ごま ごま油 みりん 料理酒 薄口醤油 薄力粉 有塩バター ベーキングパウダー グラニュー糖	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 しめじ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★ホットケーキ
9	火	白身フライ かぼちゃサラダ コンソメスープ	タラ 卵 ベーコン スキムミルク いりこ	かぼちゃ マヨネーズ コンソメ みりん 料理酒 パン粉 薄力粉 菜種油	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
10	水	鶏の照り焼き 豚汁 納豆	鶏肉 豚肉 厚揚げ 味噌 納豆 ゼラチン 生クリーム スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん おろししょうが サラダ油 和風だし こんにやく 里芋 オレンジジュース	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★オレンジジュース
11	木	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 味噌汁 メロン	牛肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 味噌 スキムミルク いりこ	みりん 濃口醤油 和風だし 薄口醤油	玉ねぎ 人参 葉ねぎ メロン	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
12	金	ナポリタン 野菜スープ ふりかけ	ベーコン ウィンナー スキムミルク いりこ	コンソメ ケチャップ 中濃ソース サラダ油 塩こしょう 薄口醤油 ふりかけ みりん 料理酒 フライドポテト 食塩	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) ピーマン コーン しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★フライドポテト
13	土	照り焼きミートボール 野菜炒め 味噌汁	肉団子 豚肉 厚揚げ 味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 薄口醤油 三温糖 みりん おろししょうが 片栗粉 サラダ油 食塩 和風だし	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
14	日						
15	月	海の日					
16	火	魚のケチャップ煮 韓国風なます わかめスープ	サバ 焼き豚 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 米酢 ごま ごま油 濃口醤油 中華味 薄口醤油 上白糖 アガー	大根 人参 もやし 玉ねぎ えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ みかん(缶)	牛乳 メロン	スキムミルク いりこ ★みかんゼリー
17	水	チキンカツ ポトフ ふりかけ	鶏肉 卵 ウィンナー スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 パン粉 じゃがいも 菜種油 コンソメ みりん 料理酒 薄口醤油 ふりかけ	トマト 大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
18	木	●鶏そぼろ なます さつま汁	鶏挽肉 鶏肉 木綿豆腐 味噌 牛乳 いりこ	和風だし 濃口醤油 三温糖 料理酒 米酢 上白糖 さつまいも 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
19	金 (誕生会)	スタミナ丼 春雨サラダ 卵スープ すいか	豚肉 ハム 鶏肉 卵 アイスクリーム	精白米 三温糖 濃口醤油 おろししょうが 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 中華味 みりん サラダ油 料理酒 チョコレートシロップ	人参 なら きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ すいか みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★パフェ
20	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 ま昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 味噌 赤味噌 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 米酢 ごま 濃口醤油 薄口醤油	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
21	日						
22	月	●八宝菜 鶏レバーの甘露煮 オレンジ	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 鶏レバー	サラダ油 中華味 薄口醤油 濃口醤油 三温糖 料理酒 片栗粉 おろししょうがにんにく 精白米	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ ニラ しいたけ(乾)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ お茶 いりこ ★おにぎり
23	火	魚の塩焼き 白和え 赤だし	鮭 木綿豆腐 味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	こんにやく ごま 食塩 和風だし 薄口醤油 みりん 料理酒	ほうれん草 人参 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ 菓子
24	水	ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	合挽肉 牛乳 卵 ツナ ベーコン スキムミルク いりこ	パン粉 サラダ油 塩こしょう ケチャップ 中濃ソース 和風ドレッシング コンソメ みりん 料理酒 薄力粉 菜種油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン きゅうり しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
25	木	からあげ 人参シリシリ 味噌汁	鶏肉 ツナ 卵 味噌 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく みりん 濃口醤油 料理酒 片栗粉 菜種油 三温糖 じゃがいも 和風だし	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ 菓子
26	金	冷やし中華 焼売 味付けのり	ハム 焼売 卵 味付けのり スキムミルク いりこ	中華麺(乾) ごま油 米酢 濃口醤油 三温糖 薄力粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 有塩バター ミルクココア	トマト きゅうり もやし	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
27	土	魚の蒲焼き風煮 ごま酢和え 味噌汁	サバ 竹輪 木綿豆腐 わかめ(乾) 味噌	片栗粉 中双糖 三温糖 料理酒 みりん 濃口醤油 ごま 和風だし	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
28	日						
29	月	厚揚げと挽肉の炒め物 わかめスープ ぶどう	合挽肉 厚揚げ 甜麺醤 味噌 鶏肉 わかめ(乾) こしあん スキムミルク いりこ	三温糖 片栗粉 中華味 薄口醤油 食塩 みりん 料理酒 薄力粉 白玉粉 上白糖 ごま 菜種油	玉ねぎ 人参 ニら えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ ぶどう	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ごま団子
30	火	魚の西京焼き ●冷汁 さつまいもの甘煮	鮭 味噌 ツナ 卵 絹ごし豆腐 焼きのり スキムミルク いりこ	料理酒 みりん ごま油 和風だし 中双糖 薄口醤油 さつまいも 三温糖 濃口醤油	きゅうり トマト しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 すいか	スキムミルク いりこ 菓子
31	水	味噌カツ けんちん汁 味付けのり	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ 味噌 赤味噌 味付けのり カルピス	薄力粉 パン粉 和風だし 里芋 こんにやく 上白糖	ごぼう 大根 人参 葉ねぎ パイン(缶) メロン すいか みかん(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★フルーツポンチ

※献立の中的主要食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。
★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

おすすめのおやつ
『おからドーナツ』

【材料】
おから(生)・・・200g 卵(L)・・・1個
ホットケーキミックス・・・200g 牛乳・・・40g
三温糖・・・30g

【作り方】

- ①ボウルに、おから、ホットケーキミックス、砂糖、卵を入れ混ぜる。
- ②①の材料が軽く混ざったら、生地が柔らかくなり過ぎないように、少しずつ牛乳を入れていく。
- ③②をよく捏ね、ひとまとめにする。
- ④③の生地を適度な大きさに分け、ドーナツの形に成型する。
- ⑤170℃の油で揚げる。