



7月の献立表



日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
1	火	かし ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき、やさいそえ みそしる	てづくりポテトチップス やさいジュース	豚肉（玉城産）、油揚げ いわし（煮干し）、みそ	油、マヨドレッシング、じゃがいも	玉ねぎ、人参、生姜、トマト、キャベツ、もやし なす、ねぎ、やさいジュース
2	水	ジャムヨーグルト	すきやきふうに、かぼちゃサラダ、バナナ	ココアむしパン ようじぎゅうにゅう	焼豆腐、牛肉、ハム、高野豆腐 豆乳、牛乳	砂糖、焼麩、マヨドレッシング ケーキミックス、ココア	ねぎ、人参、玉ねぎ、しらたき、エリンギ 干し椎茸、かぼちゃ、きゅうり、バナナ
3	木	かし ミルク	チャーハン、パンサンスウ、ちゅうかスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ハム、豆腐、牛乳	米、ごま油、春雨、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、えのきだけ チンゲン菜、コーン
4	金	かし ミルク	ぶりのにつけ、だいこんバリバリサラダ すましじる	NEW:こめこバナナケーキ ようじぎゅうにゅう	ぶり、鰹節、豆乳、牛乳	砂糖、ポテトチップス マヨドレッシング 米粉、油	大根、きゅうり、玉ねぎ、人参、えのきだけ ねぎ、バナナ
5	土	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
7	月	かし ぎゅうにゅう	ごしきひやむぎ、トマト NEW:ほしのコロッケ、ゼリー	かし ぎゅうにゅう	卵、ハム、昆布、鰹節、牛乳	冷麦、油、砂糖、ごま、星のコロッケ ゼリー	きゅうり、人参、干し椎茸、おくら、トマト
8	火	かし ぎゅうにゅう	てづくりひりょうす、きゅうりのしらすあえ みそしる	ぶのラスク	豆腐、ちくわ、しらす干し、わかめ みそ、鰹節、牛乳	長いも、片栗粉、油、バター 焼麩、グラニュー糖	人参、エリンギ、玉ねぎ、ねぎ きゅうり、切干大根
9	水	かし ミルク	なつやさいかレー、わふうサラダ パイナップル	ゆでとうもろこし ようじぎゅうにゅう	牛肉、ツナ、牛乳	油、カレールウ、いりごま、砂糖	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、パイン缶、とうもろこし
10	木	かし ぎゅうにゅう	にくだんこのあまからに、やさいそえ おくらのスープ	かし ジョア	合びき肉、わかめ、ジョア	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 マヨドレッシング	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、おくら
11	金	かし ぎゅうにゅう	さばのみそに、ごますあえ、すましじる	手作りりんごゼリー	さば、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、鰹節	砂糖、ごま、ホイップクリーム	生姜、きゅうり、もやし、人参、ねぎ りんご果汁、アガー
12	土	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
14	月	かし ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ、やさいそえ、すましじる	かし ミロミルク	鶏肉、はんぺん、鰹節、ミロ、脱脂粉乳	片栗粉、油、マヨドレッシング	生姜、キャベツ、人参、とうがん、ねぎ
15	火	かし ぎゅうにゅう	NEW:タコライス、ひじきサラダ コーンスープ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ひじき、ツナ ベーコン、牛乳	米、油、マヨドレッシング、バター 砂糖	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、人参、ホールトマト缶、トマト キャベツ、きゅうり、パセリ粉、クリームコーン
16	水	かし ぎゅうにゅう	にくじゃが、おくらのおかかあえ、すいか	かし ぎゅうにゅう	牛肉、はんぺん、鰹節、牛乳	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん、おくら すいか
17	木	かし ぎゅうにゅう	かつおのケチャップがらめ もやしのゆかりあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	かつお、わかめ、鰹節、みそ、油揚げ 牛乳	片栗粉、油、砂糖、ごま油 じゃがいも	生姜、もやし、きゅうり、しそふりかけ しめじ
18	金	バナナ ぎゅうにゅう	さわらのみそてりやき、ポテトサラダ すましじる	えだまめ（幼児）、かし（未満児） ぎゅうにゅう	さわら、みそ、ハム、豆腐、鰹節、牛乳	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング	生姜、人参、きゅうり、えのきだけ、ねぎ 枝豆
19	土	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
22	火	かし ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき、けんこうサラダ ミネストローネ	てづくりみたらし ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ひじき、ツナ、大豆、ウインナー 豆腐、牛乳	ごま、油、砂糖、ごま油、じゃがいも 白玉粉、片栗粉	マーマレード、切干大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、キャベツ、ホールトマト缶
23	水	かし ミルク	とうふハンバーグ、やさいそえ、みそしる	カルピスゼリー	豆腐、合びき肉、鰹節、みそ、わかめ カルピス	じゃがいも、マヨドレッシング	人参、玉ねぎ、きゅうり、かぼちゃ ねぎ、もも缶、寒天
24	木	かし ぎゅうにゅう	ちらしずし、すましじる、バナナ	かし ぎゅうにゅう	ツナ、卵、でんぶ、のり、鰹節、牛乳	米、花麩、砂糖	人参、干し椎茸、かんぴょう、きゅうり 小松菜、えのきだけ、バナナ
25	金	かし ぎゅうにゅう	すどり、とうふとわかめのちゅうかスープ きんうり	かし ジョア	鶏肉、わかめ、豆腐、なると、ジョア	片栗粉、油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、筍、干し椎茸 ピーマン、ねぎ、金瓜
26	土	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	かし	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
28	月	かし ぎゅうにゅう	なすのミートグラタン、スパゲティサラダ すいか	コーンフレーク ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ツナ、牛乳	じゃがいも、チーズ、スパゲティ マヨドレッシング、コーンフレーク	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり すいか
29	火	ジャムヨーグルト	さけのてりやき、フレンチサラダ、すましじる	かし ミロミルク	鮭、ハム、鰹節、ミロ、脱脂粉乳	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ ねぎ
30	水	かし ぎゅうにゅう	おこのみあげ、きゅうりのこんぶあえ みそしる	アイスクリーム	えび、しらす干し、ちくわ、鰹節 塩昆布、いわし（煮干し）、豆腐、みそ	小麦粉、ながいも、油、アイスクリーム	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、なす ねぎ、青のり
31	木	かし ぎゅうにゅう	トマトのマーボーどうふ もやしのちゅうかあえ、オレンジ	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、ツナ、牛乳	片栗粉、油、ごま油、砂糖、ごま	トマト、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり もやし、オレンジ

〈未満児組〉給食は完全給食です。ご飯、箸、スプーンは保育所で用意します。おやつは午前と午後の2回です。

〈幼児組〉献立日の横に🍴マークがある日は箸とスプーンの両方を持たせてください。🍷印の日はご飯はいりません。おやつは午後のみです。