

# 令和6年7月 献立表（完了食）

新宿区立保育園・子ども園

日・曜日	午前おやつ		昼 食		午後おやつ	
	献立名	献立名	献立名	使用食材	献立名	使用食材
1・29	牛乳 みかん類	ご飯 豚肉のケチャップあん 野菜のおかか和え なすの味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 じゃがいも ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 トマトケチャップ 砂糖 酢 醤油 もやし 小松菜 かつお節 醤油 なす 生わかめ 味噌	牛乳 / 果物 枝豆蒸しパン	牛乳 / バナナ 牛乳 枝豆 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	
2・16	牛乳 菓子	パン 魚のカレー風味揚げ ポイルキャベツ 夏野菜のサラダ 貝だくさんスープ	食パン 魚 片栗粉 油 酒 醤油 カレー粉 キャベツ トマト きゅうり 玉葱 油 砂糖 塩 酢 ウインナー 人参 葉葱 塩 醤油	牛乳 / 果物 いももち	牛乳 / みかん類 じゃがいも 片栗粉 油 バター 醤油	
3・17	ヨーグルト	麻婆丼 和風サラダ 冬瓜のすまし汁 果物	米 生姜 にんにく 豚ひき肉 人参 玉葱 豆腐 トマトピューレ 片栗粉 油 ごま油 砂糖 醤油 味噌 ブロッコリー 人参 しめじ 油 砂糖 酢 醤油 冬瓜 葱 塩 醤油 キウイフルーツ	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子	
4	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉の韓国焼き トマト かぶとしらすの甘酢和え 油揚げの味噌汁	米 鶏肉 にんにく すりごま 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 トマト かぶ 人参 しらす干し かぶの葉 砂糖 塩 酢 キャベツ 油揚げ 味噌	牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / みかん類 マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油	
18	牛乳 菓子 幼児誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ ポイルブロッコリー かぶとハムのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	米 鶏肉 酒 醤油 生姜汁 片栗粉 油 ブロッコリー 人参 かぶ ハム かぶの葉 砂糖 塩 酢 豆腐 生わかめ 味噌	牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / みかん類 マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油	
5・19	ヨーグルト	★7日は七夕★ (5日)七夕冷しうどん (19日)冷しうどん かぼちゃのツナ煮 果物	乾麺 鶏肉 人参 葱 ホールコーン缶 オクラ みりん 砂糖 塩 醤油 乾麺 鶏肉 人参 葱 オクラ みりん 砂糖 塩 醤油 高野豆腐 かぼちゃ 玉葱 ツナ缶 さやいんげん みりん 砂糖 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 ライス お好み焼き	牛乳 / メロン 米 かつお節 青のり 卵 油 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース	
6・20	牛乳 バナナ	茶飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 豆腐の味噌汁	米 酒 塩 醤油 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 油 みりん 砂糖 醤油 豆腐 もやし チンゲン菜 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子	
8・22	牛乳 菓子	★8日はしんじゅく野菜の日★ スパゲッティミートソース コールスローサラダ もやしのスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 トマトピューレ 粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース キャベツ きゅうり ハム 油 砂糖 塩 酢 もやし えのきだけ 塩 醤油 バナナ	牛乳 / 果物 きつねさんご飯	牛乳 / キウイフルーツ 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油	
9・23	ヨーグルト	ご飯 夏野菜の五目炒め ひじきの含め煮 麩の味噌汁	米 豚肉 玉葱 ズッキーニ なす 赤ピーマン 片栗粉 油 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 人参 ひじき 油揚げ さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 大根 麩 味噌	牛乳 / 果物 ドーナツ	牛乳 / みかん類 牛乳 レーズン ホットケーキの素 油 グラニュー糖	
10・24	牛乳 みかん類	パン 鶏肉のマーメレードソース煮 ポイルポテト 小松菜サラダ 豆腐のスープ	食パン 玉葱 マーメレード にんにく 鶏肉 片栗粉 油 酒 醤油 じゃがいも 塩 小松菜 人参 生わかめ ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 豆腐 レタス 塩 醤油	牛乳 / 果物 チーズ焼き おにぎり	牛乳 / バナナ 米 チーズ 油 酒 塩 醤油	
11・25	牛乳 菓子	★25日は土用の丑の日★ 照り焼きひつまぶし 野菜の酢じょうゆ和え かぼちゃの味噌汁 果物	米 魚 きゅうり ごま 油 酒 みりん 醤油 砂糖 もやし 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 かぼちゃ 玉葱 味噌 バナナ	牛乳 / 果物 ほうれん草 ホットケーキ	牛乳 / みかん類 牛乳 ほうれん草 ベーキングパウダー 小麦粉 油 砂糖	
12・26	牛乳 バナナ	チキンカレーライス 切干大根のツナサラダ 果物	米 生姜 にんにく 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 切干大根 きゅうり ツナ缶 油 砂糖 塩 酢 西瓜	牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子	
13・27	ヨーグルト	ご飯 豚肉と生揚げのうま煮 なすの味噌汁	米 豚肉 人参 玉葱 生揚げ 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 なす かぶ かぶの葉 味噌	牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子	
30	牛乳 菓子	ジャージャー麺 春雨和え 豆腐のスープ 果物	生中華麺 にんにく 生姜 豚ひき肉 玉葱 きゅうり 片栗粉 ごま油 油 酒 砂糖 醤油 赤味噌 春雨 キャベツ 人参 ハム 砂糖 塩 酢 豆腐 ニラ 塩 醤油 西瓜	牛乳 / 果物 小松菜おにぎり	牛乳 / みかん類 米 小松菜 油 砂糖 醤油	
31	ヨーグルト	ゆかりご飯 鶏肉と冬瓜のうま煮 じゃがいものさんびら風 油揚げの味噌汁	米 ゆかり 鶏肉 人参 冬瓜 さやいんげん 油 みりん 砂糖 醤油 人参 じゃがいも 油 ごま油 酒 砂糖 醤油 玉葱 しめじ 油揚げ 味噌	牛乳 / 果物 シュガー トースト	牛乳 / バナナ 食パン バター グラニュー糖	

※都合により献立を変更することがあります。

※毎食（昼食、おやつ）、麦茶を提供します。