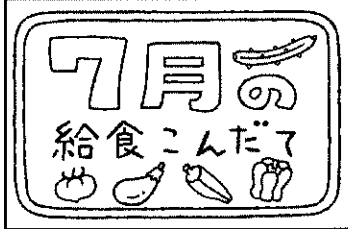
様式F118

2024年07月の献立

献　立　表

※ひよこ組とあひる組は麦ごはんが白飯に変わります

米田西保育園(一般)



「夏野菜をおいしく食べよう」

セミの賑やかな鳴き声が、本格的な夏の暑さを演出しています。
7月末には子どもたちがクラスで栽培している夏野菜の収穫を迎えます。
また、夏の暑さで食欲が落ちる時期でもあります。
夏野菜がたくさん入った7月は、モロヘイヤやオクラ・わかめなど
ネバネバの野菜が入っています。
ネバネバの野菜は食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。
この食欲が落ちる時期に食べやすいネバネバサラダで夏バテ予防しましょう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 牛乳 こんぶおかき	2 牛乳 ミニハート	3 牛乳 メープルかりんとう	4 牛乳 十穀あられ	5 牛乳 きかん棒	6 牛乳 サラダおかき
白飯 米	麦ごはん 米 押麦 ゴーヤの佃煮 ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	枝豆ごはん 米 えだまめ 食塩 こんぶ	麦ごはん 米 押麦	セタ丼 米 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが 食塩 油 卵 きゅうり にんじん	ビビンバ丼 米 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが 油 食塩 きゅうり えのきだけ にんじん ごま油 食塩 ごま
豚肉のみそ焼き 豚肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ	カレイの揚げおろしポン酢 カレイ 食塩 片栗粉 油 だいこん ポン酢	豚肉の生姜炒め 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが しょうゆ みりん 砂糖 油	さわらのレモンじょうゆ焼き さわら 食塩 小麦粉 無塩バター しょうゆ みりん 砂糖 レモン	そうめん 干しそうめん オクラ たまねぎ けずりぶし しょうゆ みりん	スープ たまねぎ 油揚げ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 食塩	オクラのごま和え オクラ にんじん しめじ しょうゆ 砂糖 すりごま	トマトと胡瓜の塩昆布和え トマト きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	ピーマンのマヨ和え ピーマン 赤パプリカ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩		
すまし汁 たまねぎ トマト カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	たまねぎのみそ汁 たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ	みそ汁 しめじ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	スープ じゃがいも ズッキーニ コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ		
牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・すもも 牛乳 すもも	牛乳・バナナ 牛乳 バナナ	牛乳・カミカミいりこ 牛乳 いりこ	牛乳・バナナ 牛乳 バナナ	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ
ビーフン ビーフン 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	冷やしぜんざい あずき 砂糖 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐 きなこもちせんべい(0.1歳)	中華飯 米 豚ひき肉 こまつな たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが 酒 食塩 しょうゆ ごま油	セタゼリー カルピス 砂糖 かんてんクック ぶどう濃縮果汁 砂糖	大学かぼちゃ かぼちゃ 油 砂糖 みりん しょうゆ 水 黒ごま
8 牛乳 こんぶおかき	9 牛乳 ミニハート	10 牛乳 メープルかりんとう	11 牛乳 十穀あられ	12 牛乳 きかん棒	13 牛乳 サラダおかき
大豆のドライカレー 米 豚ひき肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ カットトマト缶詰 にんにく カレールウ 油	トマトの炊き込みごはん 米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 食塩 しょうゆ こんぶ	白飯 米	白飯 米	麦ごはん 米 押麦	なすのミートスパゲティー スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく 油 コンソメ 水 ケチャップ カットトマト缶詰 ウスターソース 砂糖 食塩 なす
キャベツサラダ キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	さけの塩焼き さけ 食塩	鶏の梅照り焼き 鶏もも肉 うめぼし 砂糖 みりん しょうゆ 酒	チンジャオロース 豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン 酒 オイスターソース にんにく しょうゆ 油	あじの竜田揚げ あじ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	コンソメスープ キャベツ しめじ にんじん コンソメ 食塩 しょうゆ
	ひじきの煮物 ひじき にんじん 油揚げ いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	ネバネバサラダ モロヘイヤ キャベツ にんじん えのきだけ ポン酢 かつお節 ごま油	切り干し大根のナムル 切り干しだいこん ちやし きゅうり 鶏がらスープ 食塩 砂糖 ごま油 すりごま	きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	オレンジ オレンジ
	冬瓜のみそ汁 とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	わかめスープ カットわかめ たまねぎ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ ごま	みそ汁 こんじん たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・メロン 牛乳 メロン	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・バナナ 牛乳 バナナ	牛乳・金時豆 牛乳 金時豆 砂糖	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・カミカミこんぶ 牛乳 こんぶ
人参ゼリー オレンジ天然果汁 にんじん かんてんクック 砂糖 水	豆腐のブラウニー ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	レモンクッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 レモン	塩おにぎり 米 食塩	冷やし中華 ゆで中華めん 錦糸卵 トマト きゅうり もやし 卵 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油	鮭チャーハン 米 レタス さけ ごま油 しょうゆ ごま
15 海の日	16 牛乳 ミニハート	17 牛乳 メープルかりんとう	18 牛乳 十穀あられ	19 牛乳 きかん棒	20 牛乳 サラダおかき
	麦ごはん 米 押麦 ゴーヤの佃煮 ゴーヤ 砂糖 酢 しょうゆ ごま	枝豆ごはん 米 えだまめ 食塩 こんぶ	麦ごはん 米 押麦	麦ごはん 米 押麦	ビビンバ丼 米 豚ひき肉 砂糖 しょうゆ にんにく しょうが 油 食塩 きゅうり えのきだけ にんじん ごま油 食塩 ごま
	カレイの揚げおろしポン酢 カレイ 食塩 片栗粉 油 だいこん ポン酢	豚肉の生姜炒め 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン しょうが しょうゆ みりん 砂糖 油	さわらのレモンじょうゆ焼き さわら 食塩 小麦粉 無塩バター しょうゆ みりん 砂糖 レモン	チキン南蛮 鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 たまねぎ マヨネーズ	スープ たまねぎ 油揚げ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ
	オクラのごま和え オクラ にんじん しめじ しょうゆ 砂糖 すりごま	トマトと胡瓜の塩昆布和え トマト きゅうり 塩こんぶ しょうゆ	ピーマンのマヨ和え ピーマン 赤パプリカ ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	チンゲン菜のじゃこ和え チンゲンサイ にんじん じゃこ しょうゆ 砂糖 すりごま	
	たまねぎのみそ汁 たまねぎ カットわかめ 油揚げ 米みそ いりこ こんぶ	みそ汁 しめじ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ	スープ じゃがいも ズッキーニ コーン缶 コンソメ 食塩 しょうゆ	なすのみそ汁 なす 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
	牛乳・すもも 牛乳 すもも	牛乳・バナナ 牛乳 バナナ	牛乳・カミカミいりこ 牛乳 いりこ	牛乳 牛乳	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ
	ジャムサンド サンドイッチパン いちごジャム	冷やしぜんざい あずき 砂糖 食塩 白玉粉 絹ごし豆腐 きなこもちせんべい(0.1歳)	中華飯 米 豚ひき肉 こまつな たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが 酒 食塩 しょうゆ ごま油	フルーツヨーグルト バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ヨーグルト 砂糖	大学かぼちゃ かぼちゃ 油 砂糖 みりん しょうゆ 水 黒ごま
22 牛乳 こんぶおかき	23 牛乳 ミニハート	24 牛乳 メープルかりんとう	25 牛乳 十穀あられ	26 牛乳 きかん棒	27 牛乳 サラダおかき
白飯 米	トマトの炊き込みごはん 米 鶏もも肉 トマト たまねぎ コーン缶 食塩 しょうゆ こんぶ	白飯 米	白飯 米	麦ごはん 米 押麦	なすのミートスパゲティー スパゲティー 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく 油 コンソメ 水 ケチャップ カットトマト缶詰 ウスターソース 砂糖 食塩 なす
豚肉のみそ焼き 豚肉 砂糖 みりん しょうゆ 米みそ	さけの塩焼き さけ 食塩	鶏の梅照り焼き 鶏もも肉 うめぼし 砂糖 みりん しょうゆ 酒	チンジャオロース 豚肉 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン 酒 オイスターソース にんにく しょうゆ 油	あじの竜田揚げ あじ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	コンソメスープ キャベツ しめじ にんじん コンソメ 食塩 しょうゆ
かぼちゃサラダ かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 食塩	ひじきの煮物 ひじき にんじん 油揚げ いんげん 油 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし	ネバネバサラダ モロヘイヤ キャベツ にんじん えのきだけ ポン酢 かつお節 ごま油	切り干し大根のナムル 切り干しだいこん ちやし きゅうり 鶏がらスープ 食塩 砂糖 ごま油 すりごま	きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	オレンジ オレンジ
すまし汁 たまねぎ トマト カットわかめ しょうゆ みりん 食塩 けずりぶし	冬瓜のみそ汁 とうがん しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	厚揚げのみそ汁 厚揚げ たまねぎ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	わかめスープ カットわかめ たまねぎ 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ ごま	みそ汁 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ 米みそ いりこ こんぶ	
牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・バナナ 牛乳 バナナ	牛乳・金時豆 牛乳 金時豆 砂糖	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・カミカミこんぶ 牛乳 こんぶ
ビーフン ビーフン 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン ごま油 鶏がらスープ しょうゆ	豆腐のブラウニー ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 砂糖 ココア 無塩バター 牛乳	レモンクッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 レモン	塩おにぎり 米 食塩	冷やし中華 ゆで中華めん 錦糸卵 トマト きゅうり もやし 卵 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープ ごま油	鮭チャーハン 米 レタス さけ ごま油 しょうゆ ごま
29 牛乳 こんぶおかき	30 牛乳 ミニハート	31 牛乳 メープルかりんとう			
大豆のドライカレー… 米 豚ひき肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ カットトマト缶詰 にんにく カレールウ 油	白飯 米	牛丼 米 牛肉 たまねぎ しらたき ごぼう ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ けずりぶし			
キャベツサラダ キャベツ にんじん コーン缶 ツナ油漬缶 マヨネーズ 食塩	チキン南蛮 鶏むね肉 食塩 片栗粉 油 酢 砂糖 しょうゆ 片栗粉 たまねぎ マヨネーズ	トマト・とうもろこし トマト とうもろこし			
	春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん すりごま 酢 しょうゆ 砂糖 食塩	なめこのみそ汁 なめこ 油揚げ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ			
	じゃがいものみそ汁 じゃがいも たまねぎ カットわかめ 米みそ いりこ こんぶ				
牛乳・メロン 牛乳 メロン	牛乳・オレンジ 牛乳 オレンジ	牛乳・ずいか 牛乳 ずいか			
人参ゼリー オレンジ天然果汁 にんじん かんてんクック 砂糖 水	まっくろくろすけ きつまいも 砂糖 ココア 無塩バター	カレーコロッケ じゃがいも 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ カレー粉 食塩 小麦粉 パン粉 油			

トマトの炊き込みごはん

【材料】

米	2合
鶏もも肉	（小間切れ）150ｇ
トマト	小1個
たまねぎ	1/2個
コーン缶	40ｇ
食塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こんぶ	7.5ｇ

【作り方】

①トマトのヘタを取り、反対側に十字の切れ込みを入れる。
②玉ねぎはみじん切りにする。
③米を炊飯器にセットして、食塩としょうゆをいれ、
その後、水を分量通りに入れかき混ぜる。
④鶏肉・たまねぎ・コーン缶・トマトを一緒に入れる。
⑤最後にこんぶを入れて炊飯！
⑥炊けたら、こんぶを取り出して完成！

※炊けなさそうであれば、コーンと玉ねぎは別でフライパンで炒めて、炊けたあといれても良いです！
また、鶏肉をツナに変えてもおいしいと思います！