

2024年



7月

# こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園

| 日  | 曜  | 昼食 | 3色分類   |  |                                  | 午後おやつ   |   |                          |
|----|----|----|--|--|----------------------------------|---|---|--------------------------|
|    |    |    | 黄<br>(力や体温のもとになる)                                  | あか<br>(体をつくる・血や肉になる)                   | みどり<br>(体の調子を整える)                |   |   |                          |
| 1  | 29 | 月  | 軟飯 みそ汁(さつま芋・わかめ)<br>鶏肉の照り焼き<br>白和え(ブロッコリー・にんじん)    | 七分つき米、さつまいも、砂糖、せんべい                    | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)    | とうもろこし、バナナ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ                    | とうもろこし入りおじや<br>バナナ<br>牛乳                    |                          |
| 2  | 16 | 30 | 火  | 軟飯 みそ汁(豆腐・大根・玉葱)<br>さけの塩焼き<br>オクラの納豆あえ | 七分つき米、じゃがいも、せんべい                 | 牛乳、しろさけ、木綿豆腐、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節                     | オレンジ、だいこん、オクラ、たまねぎ、あおのり                     | じゃが芋入りリゾット<br>オレンジ<br>牛乳 |
| 3  | 17 | 31 | 水  | 鶏肉入り味噌ラーメン<br>にんじんとみかんのサラダ             | 中華めん、強力粉、砂糖、せんべい                 | 牛乳、鶏もも(皮なし)、白みそ、チーズ                                 | バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、みかん缶、もやし、クリームコーン缶、コーン、ねぎ | チーズコーンパン<br>バナナ<br>牛乳    |
| 4  | 18 | 木  | 軟飯<br>冬瓜の澄まし汁<br>魚のもろこしあん<br>きゅうりの酢の物              | 七分つき米、焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、せんべい             | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも(皮なし)、牛乳、しろさけ        | すいか、きゅうり、とうがん、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ       | 焼きそば<br>すいか<br>牛乳                           |                          |
| 5  | 19 | 金  | フランスパン<br>スープ(玉葱人参)<br>鶏肉のトマト煮込み<br>きゅうりスティック      | フランスパン、米、せんべい                          | 鶏もも(皮なし)、牛乳                      | バナナ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん                              | ミルクリゾット<br>バナナ<br>牛乳                        |                          |
| 6  | 20 | 土  | 鶏肉の照り焼き丼<br>豆腐みそ汁(人参・玉葱)                           | 七分つき米、砂糖、油、せんべい                        | 牛乳、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ                             | おかか粥<br>バナナ<br>牛乳                           |                          |
| 8  | 22 | 月  | 軟飯<br>みそ汁(えのき・人参)<br>豚肉と野菜の煮物<br>きゅうりスティック         | 七分つき米、小麦粉、砂糖、油、せんべい                    | 牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)           | きゅうり、たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン缶、えのきたけ                      | 蒸しパン<br>オレンジ<br>牛乳                          |                          |
| 9  | 23 | 火  | 御飯<br>みそ汁(なす・玉ねぎ)<br>さけの風味照り焼き<br>大豆とひじきの煮物        | 米、七分つき米、砂糖、せんべい                        | 牛乳、しろさけ 蒸し大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)      | メロン(緑肉)、たまねぎ、にんじん、なす、いんげん、ひじき、あおのり                  | 青のりお粥<br>メロン<br>牛乳                          |                          |
| 10 | 24 | 水  | 軟飯 スープ(コーン・キャベツ)<br>豚ひき肉のカレー風味<br>かぼちゃのサラダ         | 七分つき米、食パン、砂糖、せんべい                      | 豚ひき肉、きな粉                         | たまねぎ、かぼちゃ、すいか、にんじん、キャベツ、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、きゅうり        | きな粉トースト<br>すいか<br>牛乳                        |                          |
| 11 | 25 | 木  | 軟飯、みそ汁(玉葱・厚揚げ)<br>さわらの西京焼き<br>切干大根のサラダ             | 七分つき米、米、砂糖、せんべい                        | 牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐      | キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん                     | 豆腐入り粥<br>キウイフルーツ(ゴールデン)<br>牛乳               |                          |
| 12 | 26 | 金  | フランスパン<br>スープ(キャベツ・さつまいも)<br>三色サラダ<br>豚ひき肉と大豆のトマト煮 | フランスパン、米、さつまいも、油、砂糖、せんべい               | 牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶                    | たまねぎ、すいか、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン、コーン | とうもろこし粥<br>すいか<br>牛乳                        |                          |
| 13 | 27 | 土  | 鶏肉と野菜の温そうめん<br>トマト                                 | 干しそうめん、砂糖、せんべい                         | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも(皮なし)            | バナナ、トマト、いちごジャム、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ                  | いちごヨーグルト<br>バナナ<br>牛乳                       |                          |

給食MEMO

- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは赤ちゃん用の煎餅(ハイハイ餅)を提供します。午前中、仮眠せず給食までの間にお腹が空いてしまう場合は提供します。麦茶が付きます。
- ★7月提供予定のくだもの:メロン、キウイ、ネーブル、すいか、バナナ(入荷状況により変わります)です。午後おやつと一緒に果物を提供します。
- ★午後おやつは牛乳は飲み物として提供します。ご家庭で飲み物として飲めることを確認したら提供します。
- ☆19時半までの保育がある場合は軽食(おにぎり、もしくは食パンと麦茶)を提供します。

2024年



7月

# こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園

離乳食後期食

| 日  | 曜  | 屋食 | 3色分類  |  |                          | 午後おやつ                             |  |             |
|----|----|----|---|--|--------------------------|-----------------------------------|--|-------------|
|    |    |    | 黄<br>(力や体温のもとになる)                           | あか<br>(体をつくる・血や肉になる)                               | みどり<br>(体の調子を整える)        |                                   |  |             |
| 1  | 29 | 月  | 3倍粥<br>みそ汁(さつま芋わかめ)<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>茹でブロッコリー | 精白米、さつまいも、片栗粉                                      | 牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | とうもろこし、バナナ、ブロッコリー、にんじん、わかめ        | とうもろこしおじや                                |             |
| 2  | 16 | 30 | 火   | 納豆粥<br>みそ汁(玉葱木綿豆腐大根)<br>鮭と野菜のだし煮<br>茹でにんじん         | 精白米、米、じゃがいも、片栗粉          | 木綿豆腐、しろさけ、挽きわり納豆、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)  | にんじん、たまねぎ、オクラ、だいこん                       | リゾット(じゃが芋)  |
| 3  | 17 | 31 | 水   | 鶏みそ野菜うどん<br>にんじんとみかんのサラダ<br>茹でさつま芋                 | うどん、米、さつまいも、油、砂糖         | 育児用ミルク、鶏もも(皮なし)、米みそ(赤色辛みそ)        | にんじん、ねぎ、みかん                              | ミルク粥        |
| 4  | 18 |    | 木   | 3倍粥<br>冬瓜の澄まし汁<br>鮭の豆乳クリーム煮<br>茹できゅうり              | 精白米、そうめん、油、片栗粉           | 豆乳、鶏もも(皮なし)、しろさけ、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ) | とうがん、きゅうり、ねぎ、にんじん                        | 鶏野菜あんかけそうめん |
| 5  | 19 |    | 金   | スティックパン<br>スープ(玉葱人参)<br>鶏肉のトマト煮込み<br>きゅうりスティック     | 食パン、米                    | 鶏もも(皮なし)、牛乳                       | たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん                       | リゾットミルク     |
| 8  | 22 |    | 月   | 3倍粥<br>みそ汁(人参玉葱)<br>豚肉と野菜の煮物<br>茹できゅうり             | 精白米、米、片栗粉、砂糖             | 豚肉(肩ロース) 赤身、米みそ(淡色辛みそ)、き          | たまねぎ、にんじん、きゅうり                           | きな粉粥        |
| 9  | 23 |    | 火   | 3倍粥<br>みそ汁(玉葱茄子)<br>鮭とひじきの煮物<br>茹でにんじん             | 精白米                      | 米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ                   | にんじん、たまねぎ、なす、いんげん、あおのり、ひじき               | 青のり粥        |
| 10 | 24 |    | 水   | 3倍粥<br>スープ(キャベツ)<br>豚肉と野菜の洋風煮<br>茹でかぼちゃ            | 全がゆ(精白米)、食パン、砂糖          | 豚肉(肩ロース) 赤身 2cm小間、きな粉             | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、キャベツ、ピーマン             | きな粉トースト     |
| 11 | 25 |    | 木   | 3倍粥<br>みそ汁(人参玉葱)<br>さわらと切り干し大根の煮物<br>茹でさつま芋        | 精白米、さつまいも                | 米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、さわら              | にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん                       | 豆腐粥         |
| 12 | 26 |    | 金   | スティックパン<br>スープ(キャベツさつま芋)<br>豚肉と大豆のトマト煮<br>茹でブロッコリー | フランスパン 給食、米、さつまいも        | 豚肉(肩ロース) 赤身 2cm小間、大豆水煮缶           | たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん皮むき、とうもろこし、キャベツ | とうもろこし粥     |

上記食材の他に、ケチャップやマヨネーズは9~11か月(後期食)頃、チキンコンソメ、中華だし、中濃ソースなどは1歳(完了期)頃から食べられる調味料です。チェック表も併せて確認の上、料理に加えてお試しください。