

2024年度7月 献立表

カリッ希望の家こども園

日	1.29 (月)	2.16.30 (火)	3.17.31 (水)	4.18 (木)	5.19 (金)	6.20 (土)	
昼食	わかめごはん ★チャプチェ ♡オクラのみそ汁	発芽玄米ごはん 松風火焼き 切干大根煮 小松菜の清汁	乳児：食パン 幼児：バケツ ★油淋鶏 チーズ ♡ミネストローネ	♡焼きたまごの ちらし寿司 ♡冬瓜汁	ごはん ★チンジャオロース 白菜の塩こうじ和え 厚あげのみそ汁	鶏ごぼうごはん わかめのみそ汁	
材料	米・わかめふりかけ 韓国春雨 豚肉 ほうれん草、人参 玉ねぎ、しいたけ しょうゆ、三温糖 ごま油 オクラ 豆腐、大葉 みそ、みりん だし(昆布煮干し)	米・発芽玄米 鶏ミンチ、玉ねぎ 木綿豆腐、ひじき ごま、片くり粉 みそ、三温糖、しょうゆ 切干大根、油あげ 人参、(いんげん) しょうゆ、みりん だし(削り節) 小松菜、しめじ しょうゆ、みりん、塩 だし(昆布削り節)	食パンまたはバケツ 鶏肉、白ねぎ 酒、塩、片くり粉 なたね油 米酢、三温糖、しょうゆ スライスチーズ ウインナー、玉ねぎ ズッキーニ、セロリ じゃが芋、きゅうり 大豆水煮、トマト トマトジュース、ケチャップ ソース、三温糖 鶏がらスープの素	米 アジ、塩 高野豆腐、人参 しょうが、小松菜 玄米のり、すし酢 しょうゆ、三温糖 冬瓜 鶏肉、しいたけ かつお しょうゆ、みりん、塩 片くり粉 だし(昆布削り節)	米 牛肉、ピーマン、人参 玉ねぎ、じゃが芋 新生姜 片くり粉、しょうゆ 三温糖、なたね油 白菜、小松菜 ちくわ、ごま 塩こうじ、しょうゆ 厚あげ、えのき みそ、みりん だし(昆布煮干し)	米 鶏肉、ごぼう 玉ねぎ、人参 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ、みりん 三温糖、酒 だし(削り節) わかめ、青ねぎ しょうゆ、みりん、塩 だし(昆布削り節)	
	おやつ	乳児：煮こけしうどん 幼児：うどんがりんと 牛乳 うどん 天かす、青ねぎ だし(昆布削り節) 塩、なたね油	かぶ昆布 菓子 スキムミルク ミロ 三温糖	おいなりさん風ごはん 牛乳 米、油あげ、ちりめんじゃこ しょうゆ、三温糖	スイカ 菓子 牛乳	5日セタにやうめん、牛乳 そうめん、オクラ、鶏ミンチ しょうゆ、みりん、塩 だし(昆布削り節) (9日)焼ビーフン、牛乳 ビーフン、豚ミンチ 玉ねぎ しょうゆ、塩、なたね油	菓子
	8.22 (月)	9.23 (火)	10.24 (水)	11.25 (木)	12.26 (金)	13.27 (土)	
昼食	発芽玄米ごはん ★麻婆茄子 ワンタンスープ	ごはん 納豆かきあげ ♡きゅうりとすいきの 酢のもの 南仏のみそ汁	♡梅干しごはん カラスカレイのてりやき きゅうりの中華和え ♡モロヘイヤのスープ	★マッサマンカレー ♡きゅうりのピクルス レタスの清汁	ごはん ♡炒り豆腐 ♡茄子のみそ汁	きつねうどん バナナ	
材料	米・発芽玄米 豚ミンチ、鶏レバー 茄子、玉ねぎ 人参、ニラ 土生姜、赤、みそ、みそ しょうゆ、三温糖 なたね油 ワンタンの皮 ちんげん菜 鶏がら、白ねぎ 土生姜 しょうゆ、塩	米 納豆、玉ねぎ ツルムラサキ、ちくわ 小麦粉、米粉 塩、なたね油 きゅうり、すいき 太もやし 米酢、三温糖、塩 南仏、油あげ 豆腐 みそ、みりん だし(昆布煮干し)	米、梅干し カラスカレイ しょうゆ、酒、みりん きゅうり、太もやし 人参、ツナ しょうゆ、三温糖、ごま油 モロヘイヤ、玉ねぎ 豚ミンチ にんにく、なたね油 生姜、白ねぎ 鶏がら、塩、しょうゆ	米 鶏肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ マッサマンカレーペースト タマリンド ココナッツミルク ユースターチ 鶏がらスープの素 きゅうり 米酢、三温糖、塩 レタス、まいたけ しょうゆ、みりん、塩 だし(昆布削り節)	米、ちりめんじゃこ 木綿豆腐 豚ミンチ、玉ねぎ 人参、いんげん しめじ、ゴーヤ、ひじき しょうゆ、酒 みりん、三温糖 なたね油 茄子、わかめ みそ、みりん だし(昆布煮干し)	うどん 油あげ 人参、玉ねぎ 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ、みりん、酒 だし(昆布削り節) バナナ	
	おやつ	りんごゼリー スキムミルク ミロ、三温糖 りんごジュース 粉寒天 三温糖	ズッキーニのチヂミ 牛乳 ズッキーニ、鶏ミンチ 玉ねぎ、塩こうじ しょうゆ 小麦粉、米粉、ごま油	麦ラスク 牛乳 麦、なたね油 きな粉、三温糖	メロン 菓子 牛乳	菓子	

☆：多文化メニュー ♡：旬の食材 仕入の都合により献立が変更になる場合があります。 ご了承ください