

令和6年7月 予定献立表



京丹後市立保育所・こども園

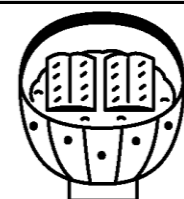
日曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ご飯 茹で豚のごまだれ ミネストローネ バナナ 青じそごはんおにぎり	米 油、ごま、砂糖 じゃがいも、油 米、ごま油	豚肉 ベーコン しらす干し	きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、トマトジュース、トマト、にんじん バナナ しそ	酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
02火	ご飯 さばのカレー煮 キャベツとハムのサラダ わかめスープ 牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米 米粉、砂糖 マヨネーズ 米粉、砂糖、油	さば ハム 豆腐 牛乳 おから、きな粉	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、にら、わかめ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉 酢、しょうゆ 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー
03水	ご飯 大豆入りミートボール 即席漬け ふのすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 麩 塩せんべい	豚ひき肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
04木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き たたききゅうり みそ汁 牛乳 焼きそばパン	米 マヨネーズ、油 ごま油 ロールパン、中華めん、油	さわら みそ 牛乳 豚ひき肉	たまねぎ きゅうり たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ にんじん、たまねぎ、キャベツ	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩 だし汁 ソース
05金	ご飯 ピビンバ風ナムル 七夕そうめん バナナ 牛乳 七夕クッキー	米 砂糖、ごま油 そうめん 米粉、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、みそ 牛乳	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、オクラ、しいたけ バナナ かぼちゃ	しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩 ベーキングパウダー
08月	夏野菜カレーライス キャベツの香り漬け バナナ 牛乳 ツナサンド	米、じゃがいも、米粉、油 砂糖、ごま 食パン、マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	たまねぎ、なす、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩 パセリ粉
09火	ご飯 豚肉と切り干しの炒め煮 シルバーサラダ すいか わかめおにぎり	米 砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ 米	生揚げ、豚肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう キャベツ、きゅうり、にんじん すいか のり	だし汁、しょうゆ 酢、塩
10水	ご飯 とびうおの磯揚げ トマトのサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳 バナナココアケーキ	米 米粉、油 油、砂糖 米粉、油、砂糖	とびうお 油揚げ、みそ 牛乳	あおのり トマト、きゅうり、わかめ たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ バナナ、レモン	塩 酢、しょうゆ だし汁 ベーキングパウダー、ココア、塩
11木	ご飯 焼きビーフン 豆腐スープ バナナ 牛乳 ゆでとうもろこし	米 ビーフン、油、砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、にら バナナ とうもろこし	しょうゆ、酒、中華だしの素 中華だしの素、塩 塩
12金	ご飯 ひじきのさらさ炒め レモンサラダ オレンジ 牛乳 ホットケーキ	米 油、砂糖 砂糖 ホットケーキミックス、油	豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	しょうゆ しょうゆ、酢
16火	ご飯 トマトシチュー 春雨サラダ バナナ 牛乳 ふのラスク	米 じゃがいも、米粉、油 はるさめ、ごま油、砂糖 油、砂糖、麩	鶏肉 ハム 牛乳	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが バナナ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ

日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ゆかりご飯 さわらのタンドリー風 フライドポテト ささみとひじきのサラダ フルーツヨーグルト	米 マヨネーズ、油 じゃがいも、油 油、砂糖 コーンフレーク（無糖）	さわら ささ身 ヨーグルト、ヨーグルト	にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	ふりかけ ケチャップ、塩、カレー粉 塩 酢、しょうゆ
18 木	ご飯 鶏の竜田揚げ いんげんのごま和え 切干大根のみそ汁 炊き込みおにぎり	米 油、片栗粉 ごま、砂糖 じゃがいも 米	鶏肉 みそ 鶏ひき肉	しょうが キャベツ、もやし、いんげん、にんじん ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ にんじん、ごぼう、のり、しいたけ	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁 酒、しょうゆ
19 金	ご飯 あかうおの煮付 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁 牛乳 バナナ	米 砂糖 ごま油、砂糖 麩	あかうお 豆腐 牛乳	しょうが キャベツ、もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
22 月	ご飯 冷やしわかめうどん 納豆みそ オレンジ 牛乳 いも餅	米 うどん ごま、砂糖 じゃがいも、片栗粉、油	豚ひき肉、納豆、みそ ねぎ オレンジ 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、わかめ ねぎ オレンジ のり	だし汁、しょうゆ、みりん 酒、みりん しょうゆ、塩
23 火	ご飯 ポークビーンズ ピーマンのツナ和え すいか 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 じゃがいも、油、砂糖 乾燥ポップコーン、油	豚肉、大豆 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン すいか バナナ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ 塩
24 水	ご飯 あかうおのレモンソース きゅうりの昆布和え 野菜スープ 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、砂糖 塩せんべい	あかうお ベーコン 牛乳	レモン きゅうり、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉
25 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゆかり和え なすのみそ汁 牛乳 ウインナーパン	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス、油	鶏肉 みそ 牛乳 ウインナーソーセージ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん、わかめ たまねぎ	酢、しょうゆ ふりかけ だし汁 ケチャップ、パセリ粉
26 金	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 コールスローサラダ バナナ おかかおにぎり	米 ごま油、砂糖、片栗粉 油、砂糖 米、ごま	豆腐、豚ひき肉、みそ かつお節	たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン バナナ のり	酒、中華だしの素、しょうゆ 酢、塩 しょうゆ
29 月	カレーピラフ 鶏だんごと冬瓜のスープ ミニトマト 牛乳 わらび餅	米、油 片栗粉 わらび餅粉、砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 きな粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、とうがん、ねぎ、にんじん、にら、しょうが ミニトマト	中華だしの素、カレー粉、塩 酒、中華だしの素、しょうゆ、塩 塩
30 火	ご飯 さわらのキャロット焼き かりこりきゅうり オニオンスープ 牛乳 フライドポテト（焼きじゃが）	米 マヨネーズ、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、油	さわら ベーコン 牛乳	にんじん、たまねぎ きゅうり、ひじき たまねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 酢、しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩
31 水	ご飯 おから入りナゲット しょうゆフレンチ 金時煮豆 フルーツポンチ	米 油、片栗粉 油 砂糖 砂糖	鶏ひき肉、おから、豆腐 いんげんまめ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ、ぶどうジュース、パイナップル、みかん、かんてん、レモン	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ

\* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- \* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- \* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

今年7月24日(水)が「土用の丑の日」です。夏を元気に乗り切るため、給食では、「う」の字がつく食べ物として、「きゅうり」を提供します。ご家庭でも、「う」の字がつく食べ物を出し合い、30日に食べ、元気に過ごしましょう。



どよう うし  
「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。