



## 2024年7月献立表



日付	曜	初期食	
1	29	月	①つぶし粥 ②野菜スープ(さつまいも) ③野菜マッシュ(小松菜) ④野菜マッシュ(玉ねぎ)
2	16/30	火	①つぶし粥 ②野菜スープ(みつば) ③野菜マッシュ(人参) ④野菜マッシュ(玉ねぎ)
3	17/31	水	①つぶし粥 ②野菜スープ(キャベツ) ③野菜マッシュ(人参) ④野菜マッシュ(ブロッコリー)
4	18	木	①つぶし粥 ②野菜スープ(大根) ③野菜マッシュ(キャベツ) ④野菜マッシュ(玉ねぎ)
/	19	金	①つぶし粥 ②野菜スープ(キャベツ) ③野菜マッシュ(南瓜) ④野菜マッシュ(きゅうり)
6	20	土	①つぶし粥 ②野菜スープ(キャベツ) ③野菜マッシュ(玉ねぎ) ④野菜マッシュ(ピーマン)
8	22	月	①つぶし粥 ②野菜スープ(みつば) ③野菜マッシュ(人参) ④野菜マッシュ(チンゲン菜)
9	23	火	①つぶし粥 ②野菜スープ(チンゲン菜) ③野菜マッシュ(じゃが芋) ④野菜マッシュ(ピーマン)
10	24	水	①つぶし粥 ②野菜スープ(もやし) ③野菜マッシュ(ほうれん草) ④野菜マッシュ(玉ねぎ)
/	25	木	①つぶし粥 ②野菜スープ(白菜) ③野菜マッシュ(大根) ④野菜マッシュ(玉ねぎ)
12	26	金	①つぶし粥 ②野菜スープ(小松菜) ③野菜マッシュ(人参) ④野菜マッシュ(キャベツ)
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ(人参) ③野菜マッシュ(じゃが芋) ④野菜マッシュ(小松菜)
5	☆	水	①つぶし粥 ②野菜スープ(人参) ③野菜マッシュ(アスパラ) ④野菜マッシュ(キャベツ)
11	☆	火	①つぶし粥 ②野菜スープ(キャベツ) ③野菜マッシュ(人参) ④野菜マッシュ(ピーマン)

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園南山



日付	曜	午 前 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
1	29	月	①5分がゆ ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②さつま芋のスープ ③ささみあん ④小松菜と玉ねぎ煮
2	16/30	火	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮
3	17/31	水	①5分がゆ ②キャバツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②キャバツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②キャバツのスープ ③人参とひき肉あん ④ブロッコリー煮
4	18	木	①5分がゆ ②大根スープ ③ささみあん キャバツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん キャバツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん キャバツと玉ねぎ煮
	19	金	①にゅうめん(キャバツ) ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮	①にゅうめん(キャバツ) ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮	①にゅうめん(キャバツ) ③南瓜とひき肉あん ④きゅうり煮
6	20	土	①煮込みうどん(キャバツ) ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん(キャバツ) ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①煮込みうどん(キャバツ) ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮
8	22	月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参とチンゲン菜煮
9	23	火	①5分がゆ ②チンゲン菜スープ ③ピーマンとひき肉あん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②チンゲン菜スープ ③ピーマンとひき肉あん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜スープ ③ピーマンとひき肉あん ④じゃが芋煮
10	24	水	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①パンがゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮	①トースト ②もやしのスープ ③ささみあん ④ほうれん草と玉ねぎ煮
	25	木	①5分がゆ ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③しらすと玉ねぎ煮 ④大根煮
12	26	金	①5分がゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャバツ煮	①全がゆ ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャバツ煮	①軟飯 ②小松菜のスープ ③人参とひき肉あん ④キャバツ煮
13	27	土	①煮込みうどん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮	①煮込みうどん(人参) ③じゃが芋としらす煮 ④小松菜煮
5	☆	金	①にゅうめん(人参) ③キャバツとしらす煮 ④アスパラとピーマン煮	①にゅうめん(人参) ③キャバツとしらす煮 ④アスパラとピーマン煮	①にゅうめん(人参) ③キャバツとしらす煮 ④アスパラとピーマン煮
11	☆	木	①5分がゆ ②キャバツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮	①全がゆ ②キャバツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮	①軟飯 ②キャバツスープ ③ささみあん ④人参とピーマン煮



日付	曜	午 後 食			
		中期前半	中期後半	後期食	
1	29	月	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参炒め
2	16/30	火	①5分がゆ ②鮎のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②鮎のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②鮎のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし炒め
3	17/31	水	①煮込みうどん (玉ねぎ) ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (玉ねぎ) ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (玉ねぎ) ③かぶとしらす煮 ④さつま芋煮
4	18	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす炒め ④人参煮
5	19	金	①5分がゆ ②鮎のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮	①全がゆ ②鮎のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜煮	①軟飯 ②鮎のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と白菜炒め
6	20	土	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④大根煮
8	22	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③ささみあん ④じゃが芋といんげん炒め
9	23	火	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④チンゲン菜と人参炒め
10	24	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜炒め
11	25	木	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④もやしと人参炒め
12	26	金	①5分がゆ ②鮎のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうりともやし煮	①全がゆ ②鮎のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうりともやし煮	①軟飯 ②鮎のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうりともやし炒め
13	27	土	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④玉ねぎと人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④玉ねぎと人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のみそ煮 ④玉ねぎと人参炒め



## 2024年7月 完了食献立表



日付	曜	10時おやつ	主な材料				
			午前食	午後食	熱ゆかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	29	月	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	①桃のフルーチェ ②大根のみそ汁 ③リンゴジュース ④フルーツ	米・さつまいも 油・片栗粉 フルーチェ	みそ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 もやし・人参 桃缶
2	16/30	火	⑥牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(なす・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①レーズンむしぼん ②鮎のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・片栗粉 油 むしぼんミックス	鯖・牛乳 みそ	なす・みつば・生姜 人参・干椎茸・切干大根 いんげん レーズン
3	17/31	水	①クラッカー ①カレーライス ②スープ(もやし・コーン) ③ブロッコリーのサラダ ④フルーツ	①米粉の人参ケーキ ②玉ねぎの清汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・じゃが芋 油・カレールー 米粉ミックス	豚肉・ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・もやし コーン・ブロッコリー キャベツ
4	18	木	⑥牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③青のりの唐揚げ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①小松菜とツナのスパゲティ ②じゃが芋のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 スパゲティ	鶏肉・牛乳 みそ ツナ	大根・わかめ にんにく・生姜・あおさ キャベツ・人参・玉ねぎ 小松菜
	19	金	①ビスケット ①冷やし中華 ③かぼちゃのチーズ焼き ④フルーツ	①中華おこわ ②さつまいものみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	中華麺 油・ごま油 米・もち米	ハム・錦糸卵 ツナ チーズ・牛乳 鶏肉	胡瓜・わかめ 椎茸 人参・玉ねぎ 南瓜
6	20	土	⑥牛乳 ①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①五目ご飯 ②さつまいものみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	中華麺 米 油 ごま油	豚肉・牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	長ねぎ・キャベツ もやし・人参・にら 玉ねぎ・ピーマン
8	22	月	①マンナ ①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ②鮭のごまみそ焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②チンゲン菜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米 ごま・春雨 油・マカロニ ごま油	みそ 鮭 きなこ 牛乳	みつば 長葱・チンゲン菜 人参・もやし
9	23	火	⑥牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・長葱) ②豚肉のスタミナ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①カルシウムラスク ②鮎のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま じゃが芋・片栗粉 食パン	みそ・豚肉 牛乳	チンゲン菜 長ねぎ・にんにく・にら 玉ねぎ・人参 あおさ・生姜
10	24	水	①クラッカー ①クロワッサン ②スープ(もやし・ねぎ) ③ほうれん草と鶏肉のグラタン ④トマト ⑤フルーツ	①豚にらチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	クロワッサン マカロニ ホワイトソース 米・油・ごま油	鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	もやし・万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草・パセリ トマト・人参・にら
	25	木	⑥牛乳 ①ごましおご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③厚揚げの旨煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①とうもろこし ②小松菜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・油 ごま	ツナ・みそ 油揚げ 厚揚げ 豚肉・牛乳	人参・ひじき・白菜 わかめ・大根・しめじ 玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし
12	26	金	①ビスケット ①麻婆豆腐丼 ②みそ汁(小松菜・しめじ) ③スパゲティ入りサラダ ④フルーツ	①南瓜クッキー ②鮎のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油・エッグケア スパゲティ 食パン	豚肉・みそ・豆腐 豚肉・ツナ 牛乳	長葱・干椎茸 人参・にんにく・生姜 小松菜・しめじ・キャベツ 胡瓜・コーン・南瓜
13	27	土	⑥牛乳 ①豚汁うどん ③ジャーマンポテト ④フルーツ	①昆布のおにぎり ②キャベツのみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	乾うどん じゃが芋 油 米	みそ・牛乳 豚肉 油揚げ ウインナー	大根・人参 長ねぎ・小松菜 玉ねぎ・パセリ 昆布

＜お楽しみメニュー＞

★七夕★

5	金	①ビスケット ①七夕そうめん ③星のハンバーグ ④野菜のカレー炒め ⑤フルーツ	①七夕デザート ②そうめん・油 カレー粉 ゼリーの素 ③牛乳	錦糸卵・ハンバーグ 牛乳 ウインナー	きゅうり・人参 キャベツ・アスパラ コーン・赤ピーマン 桃缶・みかん缶
---	---	---	--	--------------------------	--

★夏まつり★

11	木	⑥牛乳 ①焼きそば ②中華スープ ③唐揚げ ④フライドポテト ⑤フルーツ	①金魚すくいゼリー ②さつまいものみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	中華麺・片栗粉 油 ゼリーの素 フライドポテト	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・ピーマン わかめ・にんにく 長葱・生姜
----	---	--	---	----------------------------------	----------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。