

7月7日は『七夕の日』です。七夕にそうめんを食べると、

『芸事・健康・恋愛』の願い事がかなうという言い伝えがあります。

# 2024年7月 献立表【0.1.2歳児】

☆●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています。  
☆ 一部の調味料（砂糖・塩など）は省略しています。  
☆ 食材は都合により変更になる場合があります。

日	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	8(月)	9(火)	10(水)とうがんだ日	11(木)	12(金)	13(土)	15(月)	16(火)	
午前	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	ほうじ茶	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	ほうじ茶		▲牛乳	
おやつ	▲ピピビチーズ	オレンジ	バナナ	ごまビスケット	いりこ	クラッカー	グレープフルーツ	オレンジ	せんべい	バナナ	いりこ	クラッカー		せんべい	
昼食	① かき揚げうどん ② もやし胡麻酢和え	① ごはん ② カレイの南蛮漬け ③ じゃがいものおきんぴら ④ みそ汁	① ごはん ② スッキーニのオープンオムレツ ③ イタリアンスパゲッティ ④ みそ汁	① ごはんといりこの甘辛煮 ② チキンの香味焼き ③ 厚揚げと切干大根の煮物 ④ みそ汁	① 夏野菜カレー ② 星のコロッケ ③ ツナとレタスのサラダ	① 焼きそば ② みそ汁	① ごはんと揚げごぼろの胡麻和え ② 鶏じゃが ③ かにカマ入り卵焼き ④ みそ汁	① ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ 五目ビーフン ④ みそ汁	① かやくごはん ② 白身魚のラビコットソースかけ ③ とうがん汁	① ごはん ② 牛肉のチャブチエ ③ かぼちゃと枝豆の胡麻和え ④ みそ汁	① ごはん+きゅうりの漬物 ② ポークビーンズ ③ はんぺんのしらすチーズ焼き ④ みそ汁	① じゃがいも ② 豚肉 ③ 鶏肉 ④ みそ汁	① じゃがいも ② 豚肉 ③ 鶏肉 ④ みそ汁	海の日	① 親子どんぶり ② 揚げワフタン
材料	① うどん 玉ねぎ 人参 蓮根 ごぼろ さつまいも むき枝豆 コーン 小麦粉 しょう油 うどんつゆ ② もやし ささ身 きゅうり かにスティック 胡麻 しょう油 ごま油 酢	① 米 ② カレイ きゅうり 玉ねぎ 人参 レモン 酢 しょう油 片栗粉 ③ 鶏肉 じゃがいも 人参 いんげん 竹輪 胡麻 しょう油 みりん ④ 小松菜 油揚げ ねぎ みそ	① 米 ② ● 卵 ズッキーニ 合挽ミンチ 玉ねぎ ▲ コンソメ ケチャップ ③ スパゲッティ ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン なす ケチャップ ウスターソース ④ 豆腐 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ① かえりいりこ 胡麻 しょう油 ② 鶏肉 にんにく パセリ パン粉 ウスターソース ● マヨネーズ ③ 厚揚げ 切干大根 椎茸 いんげん 人参 しょう油 ④ 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ	① 米 牛ミンチ 玉ねぎ パセリ 人参 スッキーニ なす かぼちゃ ▲ カレールー ▲ 粉乳 ウスターソース お好みソース ケチャップ しょう油 ② じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 豚脂 パン粉 小麦粉 大豆製品 ③ ツナ レタス きゅうり トマト しょう油 酢 胡麻油	① 中華そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 片栗粉 胡麻 しょう油 みりん ② 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 糸こんにゃく しょう油 みりん ③ ● 卵 玉ねぎ かにスティック ねぎ しょう油 みりん ④ 厚揚げ 小松菜 みそ	① 米 鶏肉 人参 ごぼろ こんにゃく 油揚げ しょう油 みりん ② ホキ 玉ねぎ トマト きゅうり レモン 片栗粉 酢 しょう油 ③ 鶏肉 とうがん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 竹輪 しょう油 みりん 酒	① 米 ② 春雨 牛肉 玉ねぎ にら 人参 鶏ガラ しょう油 赤みそ 酒 ③ かぼちゃ 枝豆 胡麻 しょう油 ④ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 米 ① きゅうり 昆布茶 ② 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ③ ● はんぺん しらす干し 玉ねぎ ● マヨネーズ ▲ チーズ ④ さつまいも えのき ねぎ みそ	① 米 ウインナー 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ パセリ 片栗粉 しょう油 みりん ② 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 小麦粉 すり身 豆腐 豚脂 キャベツ 玉ねぎ 人参 でんぷん 大豆粉 ホタテエキス 胡麻			
午後	ほうじ茶	▲豆乳ココア	▲飲むヨーグルト	▲ミルクココア	▲カルピス	ほうじ茶	▲ミルクココア	▲ミルクココア	ほうじ茶	▲豆乳ココア	▲牛乳	ほうじ茶		ほうじ茶	
おやつ	① 鮭わかめむすび	① バナナ ② ミニワッフル	① ベビーチーズ ② せんべい ブルーン	① ヨーグルトケーキ ② ホットケーキミックス ● 卵 ▲ バター ▲ 牛乳 豆乳	① ジャムサンド	① せんべい	① マカロニ きな粉	① 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳	① フルーツヨーグルト	① さつまいもスティック	① とうもろこし ② せんべい	① せんべい		① フルーツポンチ	
材料	① 米 わかめ 鮭フレーク	① バナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター イースト	① ▲ ベビーチーズ ② うるち米 ブルーン	① ▲ ヨーグルト ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ バター ▲ 牛乳 豆乳	① ▲ 食パン いちごジャム	① うるち米	① マカロニ きな粉	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳 豆乳	① ▲ ヨーグルト バナナ みかん缶	① さつまいも グラニュー糖	① とうもろこし ② うるち米	① うるち米		① マスカットゼリー メロン パイン缶	

日	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	22(月)	23(火)	24(水)土用の丑の日	25(木)	26(金)	27(土)	29(月)	30(火)	31(水)	
午前	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	ほうじ茶	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	ほうじ茶	▲牛乳	▲牛乳	▲牛乳	
おやつ	オレンジ	バナナ	いりこ	クラッカー	グレープフルーツ	バナナ	▲ピピビチーズ	オレンジ	いりこ	クラッカー	オレンジ	バナナ	▲ピピビチーズ	
昼食	① ごはん ② 油淋鶏 ③ チンゲン菜の炒め物 ④ みそ汁	① ごはん ② 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ③ ツナオムレツ ④ みそ汁	① ごはん ② 赤魚と豆腐の煮つけ ③ 切干大根のサラダ ④ みそ汁	① 牛肉ピラフ ② みそ汁	① ごはん ② 豚肉のしょうが焼き ③ 伴三絲 ④ みそ汁	① ごはん ② 鶏肉とさつまいもの照り焼き ③ マカロニサラダ ④ みそ汁	① 五目うどん ② ししゃもの天ぷら ③ きゅうりのゆかり和え ④ みそ汁	① 鶏肉 さつまいも しょう油 みりん ② 鶏肉 さつまいも しょう油 みりん ③ マカロニ きゅうり ● ハム ● ゆで卵 キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢 ④ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ	① 米 ② 合挽ミンチ なす 玉ねぎ 人参 にら 椎茸 にんにく 生姜 赤みそ 鶏ガラ ③ キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 生姜 しょう油 小麦粉 大豆製品 ④ 小松菜 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ② 豚レバー 玉ねぎ ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん 添 とうもろこし ③ ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター ④ 豆腐 わかめ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース 鶏ガラ しょう油 ② さつまいも えのき ねぎ みそ	① 米 牛肉 ● 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 高野豆腐 かぼちゃ オクラ ▲ コンソメ	① 米 ② 太刀魚 ▲ 粉チーズ パセリ パン粉 ▲ バター ③ 豚肉 小松菜 人参 もやし しめじ ごま油 鶏ガラ ④ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 米 ② 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ③ ● ゆで卵 ▲ ハム じゃがいも 人参 きゅうり コーン レモン 酢 ● マヨネーズ ④ キャベツ えのき ねぎ みそ
午後	▲飲むヨーグルト	▲ミルクココア	▲豆乳ココア	ほうじ茶	▲ミルクココア	▲飲むヨーグルト	ほうじ茶	▲豆乳ココア	▲ミルクココア	ほうじ茶	▲ミルクココア	▲牛乳	お茶	
おやつ	① ピピビチーズ ② せんべい ブルーン	① コーンマヨトースト	① オレンジ ② クラッカー	① せんべい	① ウインナー入りパンケーキ	① すいか ② せんべい	① ひじきむすび	① ピザトースト	① ぶどうゼリー ② せんべい ブルーン	① せんべい	① りんご ② せんべい	① コーンフレーク	① フルーチェ	
材料	① ▲ ピピビチーズ ② うるち米 ブルーン	① ▲ 食パン コーン ● マヨネーズ ▲ チーズ	① オレンジ ② 小麦粉	① うるち米	① ウインナー 玉ねぎ ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ チーズ・牛乳・バター 豆乳	① すいか ② うるち米	① 米 ひじき 油揚げ 竹輪 人参 しょう油 みりん	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ビーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① ぶどうジュース ゼリーの素 水 ② うるち米 ブルーン	① うるち米	① りんご ② うるち米	① コーンフレーク	① フルーチェ (いちご) ▲ 牛乳 パイン缶 バナナ	