

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【3.4.5歳児】

☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください。  
 ☆ ●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。

みみょう保育園  
 第二みみょうこども園

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)	
昼食	① かき揚げうどん ② もやし胡麻酢和え ③ りんご	① ごはん ② カレイの南蛮漬け ③ じゃがいもきんぴら ④ オレンジ	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 パナナ	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 パイン缶	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 ④ ミニゼリー	① 手作り弁当 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 グレープフルーツ	① ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ 五目ビーフン ④ オレンジ	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 ④ りんご	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 パナナ	① ごはん+きゅうりの浅漬け ② ポークビーンズ ③ はんぺんのしらすチーズ焼き ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	海の日	① 親子どんぶり ② 揚げワフタン ③ チーズ ④ りんご
材料	① うどん 玉ねぎ 人参 蓮根 ごぼう 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	① 米 ② ● 卵 スッキーニ 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	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	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	② じゃがいも ふ ねぎ みそ	① 米 ① ごぼう 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	① 米 ② 鶏肉 マーマレード しょう油 酒 添 スッキーニ ③ ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょう油	① 米 鶏肉 人参 ごぼう 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 鶏がら しょう油 赤みそ 酒 ③ かぼちゃ 枝豆 胡麻 しょう油	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	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 ③ ▲ キャンディチーズ	
午後 おやつ	ほうじ茶 ① 鮭わかめむすび	▲ 豆乳ココア ① パナナ ② ミニワッフル	▲ 飲むヨーグルト ① ベビーチーズ ② せんべい フルーン	▲ ミルクココア ① ヨーグルトケーキ	▲ カルピス ① ジャムサンド	ほうじ茶 ① せんべい	▲ ミルクココア ① マカロニのあべ川風	▲ ミルクココア ① 豆乳入り フレンチトースト	ほうじ茶 ① フルーツヨーグルト	▲ 豆乳ココア ① さつまいもスティック	▲ 牛乳 ① とうもろこし ② せんべい	ほうじ茶 ① せんべい		ほうじ茶 ① フルーツボンチ	
材料	① 米 わかめ 鮭フレーク	① パナナ 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 フルーン	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 パナナ 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 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)	
昼食	① ごはん ② 油淋鶏 ③ チンゲン菜の炒め物 ④ オレンジ	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 パナナ	① ごはん ② 赤魚と豆腐の煮つけ ③ 切干大根のサラダ ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① ごはんといりこの甘辛煮 ② 豚肉のしょうが焼き ③ 伴三絲 ④ グレープフルーツ	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 パナナ	① ごはん ② 鶏肉とさつまいもの照り焼き ③ マカロニ ④ パナナ	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 りんご	① ごはん ② 麻婆なす ③ 焼き餃子 ④ 枝豆 ⑤ オレンジ	① ごはん ② 豚(レバー)のケチャップからめ ③ ジャーマンポテト ④ パイン缶	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 他人どんぶり ② 高野豆腐のコンソメ煮 ③ チーズ ④ オレンジ	① ごはん ② 太刀魚のパン粉焼き ③ 小松菜の中華炒め ④ パナナ	① ごはん ② タンドリーチキン ③ エッグサラダ ④ りんご
材料	① 米 ② 鶏肉 片栗粉 白ねぎ にんにく 生姜 しょう油 酢 ごま油 ③ チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 鶏がら	① 米 ② 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ③ ● 卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ねぎ みりん	① 米 ② 赤魚 豆腐 生姜 しょう油 みりん 酒 ③ 切干大根 きゅうり ● ハム 胡麻 ● マヨネーズ しょう油 みりん	② かぼちゃ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 ① じゃがいも 胡麻 みそ みりん ② 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょう油 ③ 春雨 人参 きゅうり ささ身 ● 錦糸卵 レモン 胡麻 ごま油 酢 しょう油	① 米 ① じゃがいも 胡麻 みそ みりん ② 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょう油 ③ 春雨 人参 きゅうり ささ身 ● 錦糸卵 レモン 胡麻 ごま油 酢 しょう油 ● ハム ● ゆで卵 キャベツ 人参 レモン ● マヨネーズ 酢	① 米 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	① うどん 牛肉 生姜 ● 卵 かまぼこ 油揚げ ねぎ うどんつゆ しょう油 みりん 酒 ② ししゃも ● 卵 小麦粉 ③ きゅうり ゆかり 昆布茶	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 鶏がら 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 枝豆	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 ウイナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター	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 ③ ▲ キャンディチーズ	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 鶏がら 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	
午後 おやつ	▲ 飲むヨーグルト ① ビビビチーズ ② せんべい フルーン	▲ ミルクココア ① コーンマヨトースト ② クラッカー	▲ 豆乳ココア ① オレンジ ② クラッカー	ほうじ茶 ① せんべい	▲ ミルクココア ① ウイナー入りのパンケーキ	▲ 飲むヨーグルト ① すいか ② せんべい	ほうじ茶 ① ひじきむすび	▲ 豆乳ココア ① ビザトースト	▲ ミルクココア ① ぶどうジュース ② せんべい フルーン	ほうじ茶 ① せんべい	▲ ミルクココア ① りんご ② せんべい	▲ 牛乳 ① コーンフレーク	お茶 ① フルーチェ	
材料	① ▲ ビビビチーズ ② うるち米 フルーン	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 ピーマン 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 フルーン	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 パナナ	