



令和6年 7月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ	
1	月	カレー	ビーンズカレー	シーチキンサラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	バニラクッキー
2	火	ごはん	魚の天ぷら	納豆和え 味噌汁	牛乳	クラッカー	スキム	バナナ
3	水	ごはん	スパニッシュオムレツ	かきミナモト 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	ロールパン
4	木	おにぎりの日 🍱			お茶	ビスケット	お茶	米菓子
5	金	ごはん	煮込みハンバーグ	人参サラダ スープ 果物	牛乳	バナナ	スキム	かぼちゃケーキ
6	土	七夕会	🍜そうめん すいか 🍉					
8	月	カレー	豆腐のキーマカレー	野菜サラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	マドレーヌ
9	火	ごはん	魚のもみじ焼き	ひじき煮 味噌汁 果物	牛乳	バナナ	スキム	お好み焼き
10	水	ごはん	マカロニグラタン	南瓜サラダ スープ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	ごまスコーン
11	木	ごはん	筑前煮	ハロハロわかめ 吸物	牛乳	チーズ	スキム	フルーツ
12	金	パン	サンドイッチ	スープ ゼリー	お茶	クラッカー	お茶	パイ菓子
13	土	ごはん	ジャージャーどん	竹輪の酢物 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい
15	月	海の日 🌊						
16	火	ハヤシ	ハヤシライス	コールスローサラダ 果物	牛乳	りんご	スキム	パンナコッタ
17	水	ごはん	高野豆腐の卵とじ	春雨酢物 味噌汁 果物	牛乳	ヨーグルト	牛乳	パンケーキ
18	木	ごはん	魚の西京焼き	法蓮草ゴマ和え 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	マシュマロサンド
19	金	パン	ミートピザ	人参しりしり スープ 果物	牛乳	りんご	牛乳	米菓子
20	土	お弁当の日 🍱			お茶	クラッカー	お茶	おせんべい
22	月	ごはん	夏野菜カレー	ドレッシング和え ヨーグルト	牛乳	りんご	牛乳	マシュマロおこし
23	火	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	和風サラダ 吸物	牛乳	バナナ	スキム	バナナ
24	水	パン	ホットドッグ	スープ ゼリー	お茶	ビスケット	お茶	クッキー菓子
25	木	誕生会	ほうれん草のキッシュ	スパサラ スープ 果物	牛乳	チーズ	牛乳	フルーツパフェ
26	金	ごはん	豚肉となすの味噌炒め	切干大根煮 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	棒アイス
27	土	ごはん	サラダうどん	竹輪磯辺揚げ 味噌汁 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	おせんべい
29	月	カレー	チキンカレー	サイコロサラダ 果物	牛乳	りんご	牛乳	オレンジゼリー
30	火	ごはん	ささみのレモン和え	ポテトきんぴら 吸物	牛乳	チーズ	スキム	バナナ
31	水	ごはん	肉じゃが	のりあえ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	牛乳	とうもろこし

誕生会は箸のみお願いします

※都合により献立変更することがあります

ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。