★・★・★・★・★　２０２４年７月　献立表　★・★・★・★・★

淀さくら保育園

1・29（月）

①ハヤシライス
②キャベツとコーンのサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
たまねぎ	28.2	38.0
じゃがいも	22.5	32.0
にんじん	14.6	19.4
ケチャップ	13.5	18.0
ウスターソース	14.4	19.2
砂糖	3.0	5.0
米粉	2.0	3.0
水	0.0	0.0
スープの素	0.7	1.0
キャベツ	17.0	25.5
にんじん	6.8	9.7
コーン缶	7.0	10.0
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1

2・16・30日（火）

①ごはん
②鮭のちゃんちゃん焼き
③冬瓜とわかめのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さけ	40.0	50.0
キャベツ	38.0	45.0
たまねぎ	20.0	28.0
にんじん	10.0	14.0
ピーマン	3.0	4.0
みそ	4.0	5.0
砂糖	3.0	4.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
片栗粉	2.0	2.5
だし	1.0	1.2
水	0.0	0.0
とうがん	21.0	28.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.5	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	110	150

3・17・31日（水）

①とりわかめうどん
②小松菜のナムル

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	100.0	150.0
鶏肉	20.0	25.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
砂糖	1.2	1.5
たまねぎ	6.8	9.7
わかめ	0.2	0.3
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	6.0	9.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	130	170
小松菜	21.0	38.3
にんじん	9.7	12.0
もやし	5.0	0.7
米酢	1.0	1.5
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.5	2.0
ごま油	0.5	0.8

4・18日（木）

①ごはん
②なす入り マーボー豆腐
③ハムと春雨の酢の物

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
とうふ	80.0	100.0
豚ミンチ	15.0	20.0
なす	19.4	29.1
たまねぎ	4.8	6.8
にんにく	0.2	0.3
油	1.5	2.0
赤だし用みそ	4.0	6.0
みそ	1.0	1.5
砂糖	0.0	0.0
濃口しょうゆ		
水	19.6	24.5
片栗粉	9.7	14.6
ハム	5.0	6.5
春雨	6.0	8.5
胡瓜	8.0	12.0
酢	1.0	1.2
砂糖	0.8	1.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0
ごま油	0.5	0.8

5・19日（金）

①パン
②ビザチキン
③コーンとにんじんのソテー
④野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
ネオ麦ロール	40.0	50.0
鶏肉	40.0	60.0
にんにく	1.9	2.8
ケチャップ	2.0	4.0
砂糖	1.5	1.8
シュレッドチーズ	5.0	7.0
カットトマト	7.0	10.0
コーン缶	22.5	30.0
にんじん	6.8	9.7
スープの素	1.0	1.2
薄口しょうゆ	0.8	1.0
キャベツ	8.0	10.0
たまねぎ	4.3	5.9
スープの素	1.0	1.2
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	110	150

5日　七夕会・誕生日会

元気いきいき乳酸菌飲料		
	65.0	65.0

6・20日（土）

①ごはん
②豚肉と野菜のソース炒め
③じゃがいもとたまねぎの和風スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	25.0	30.0
たまねぎ	28.2	37.6
キャベツ	25.5	34.0
にんじん	14.6	19.4
もやし	14.9	19.8
油	2.0	3.0
ウスターソース	2.0	3.0
食塩	0.1	0.2
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	18.8	28.2
薄口しょうゆ	3.5	5.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150

8・22日（月）

①和風しらす スパゲティ
②野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
釜揚げしらす	20.0	30.0
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	6.8	9.7
にんにく	0.6	0.7
きゃべつ	20.0	30.0
しめじ	5.0	8.0
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
水	0.0	0.0
油	1.0	1.5
刻みのり	0.2	0.3
ちんげん菜	6.5	10.5
たまねぎ	20.0	30.0
にんじん	9.7	12.0
スープの素	1.0	1.2
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	110	150

9・23日（火）

①ごはん
②鶏肉の照り煮
③なすのごま酢和え
④舞茸とたまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	45.0	55.0
しょうが	0.2	0.3
濃口しょうゆ	1.0	1.5
みりん	1.0	1.5
片栗粉	1.0	1.2
なすび	40.0	50.0
にんじん	6.8	9.4
白ごま	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
砂糖	0.8	1.0
酢	2.0	3.0
まいたけ	18.8	28.2
たまねぎ	6.3	9.0
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150

10・24日（水）

①夏野菜カレー
②ごぼうサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
合びきミンチ	25.0	30.0
たまねぎ	28.2	47.0
南瓜	22.5	36.0
にんじん	14.6	19.4
なす	13.5	18.0
ズッキーニ	14.4	19.2
にんにく	0.1	0.2
しょうが	0.1	0.2
油	2.0	3.0
カレー粉	0.3	0.5
スープの素	0.7	1.0
水	80.0	110.0
米粉（上新粉）	3.0	4.0
ケチャップ	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
ごぼう	17.0	25.5
にんじん	6.8	9.7
黒ゴマ	0.5	0.8
白ごま	1.0	1.5
マヨドレ	4.0	5.0
砂糖	2.0	3.0
酢	1.2	1.8

11・25日（木）

①ごはん
②ほっけの塩焼き
③ひじきの炒り煮
④ずいきのうすくず汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
ほっけ	40.0	50.0
食塩	0.1	0.2
ひじき	4.0	6.0
油揚げ	8.0	10.0
にんじん	8.0	10.0
砂糖	3.0	4.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	1.5	2.0
だし	1.0	2.0
水	0.0	0.0
ずいき	20.0	28.0
とうふ	30.0	40.0
薄口しょうゆ	3.5	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	110	150
片栗粉	2.0	3.0

12・26日（金）

①きつね丼
②おくらとえのきたけのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
油揚げ	40.0	50.0
たまねぎ	28.0	38.0
三つ葉	4.0	5.0
砂糖	4.0	5.0
濃口しょうゆ	0.0	0.0
みりん	2.0	3.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	110	150
おくら	15.0	20.0
えのきたけ	0.2	0.3
みそ	5.5	8.0
だしかつお	2.0	3.0
水	110	150

13・27日（土）

①ごはん
②炒り鶏
③豆腐とわかめのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
にんじん	15.0	20.0
たまねぎ	28.0	30.0
じゃがいも	30.0	38.0
三度豆	3.0	5.0
さとう	5.0	7.0
みりん	2.0	4.0
濃口しょうゆ	3.0	5.0
だし	1	2
水	0.0	0.0
豆腐	25.5	38.3
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.5	5.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	110	150

1・29（月）

①牛乳
②抹茶ケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
砂糖	7.5	7.5
抹茶	0.2	0.2
豆乳	20.0	20.0
油	4.0	4.0

2・16・30日（火）

①牛乳
②くだもの
③せんべい

材料	乳児 g	幼児 g
すいか	90.0	120
ぱりんこ	10.0	20.0

3・17・31日（水）

①牛乳
②とうもろこしのしょうゆ焼き

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
とうもろこし	50.0	70.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0

4・18日（木）

①牛乳
②ちんぴん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	0.5	0.5
黒砂糖	7.0	7.0
水	22.0	22.0
油	0.3	0.3

5・19日（金）

①牛乳
②七夕そうめん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
そうめん	20.0	25.0
にんじん	4.0	5.0
青ねぎ	3.0	4.0
だし	1.5	2.0
みりん	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0

19日（金）
①牛乳
②クラッカーサンド

クラッカー	15.0	15.0
ジャム	8.0	8.0

6・20日（土）

①牛乳
②ヨーグルト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
ヨーグルト	70.0	70.0

8・22日（月）

①牛乳
②塩おにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
食塩	0.2	0.3

9・23日（火）

①牛乳
②水ようかん

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
粉寒天	0.4	0.4
さとう	4.0	4.0
こしあん	30.0	30.0
水	50.0	50.0

10・24日（水）

①牛乳
②くだもの

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

11・25日（木）

①牛乳
②枝豆蒸しパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
砂糖	5.0	5.0
枝豆	5.0	5.0
水	18.0	18.0

12・26日（金）

①牛乳
②ホワイトゼリー

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
棒かんてん	0.7	0.7
水	40.0	40.0
砂糖	6.0	6.0
カルピス	7.0	7.0

13・27日（土）

①牛乳
②クリームパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
豆乳クリームパン	70.0	70.0

※献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください

空がまぶしく感じられる季節となりました。夏に起こりやすい体調不良（なんとなくだるい・食欲低下・無気力状態など）のことを夏バテと言います。暑いので食べやすい麺類ばかり食べていると栄養が偏ります。規則正しい生活リズム・十分な睡眠、・バランスの良い食事で夏バテを予防し夏を楽しみましょう。