

令和6年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表



「七夕献立」

7月7日はひこ星とお姫様が、年に一度
天の川で出会う日です。

七夕献立の「七夕そうめん」はめんを
天の川に、めん1本1本を織り糸に、
おくらを星に見立てています。

手作りおやつ

- 3日 牛乳かん
- 11日 たこじゃが風
- 17日 パインケーキ
- 24日 冬瓜チーズケーキ
- 31日 チュモツパ(韓国おにぎり)



暑さに負けない食べ方のポイント

- 水分の摂り方に注意
甘い飲み物は、脳に「もうおなかいっぱい」という信号を送って、食欲を失わせます。また、市販のスポーツ飲料やジュースなどは浸透圧が高く、こどもの内臓に負担をかけています。暑いときこそお茶を飲む習慣をつけるチャンスです。飲み物は、麦茶やほうじ茶を用意しておきましょう。
- 酸味で食べる
オレンジやレモンなどのかんきつ類の酸味を利用したり、合わせ酢を少し甘くしたりしましょう。
- 夏野菜とたんぱく質を組み合わせる
なすやきゅうり、ピーマンと疲労回復効果のあるビタミンB1が多いたんぱく質食材と一緒に料理しましょう。
- ピリッと香辛料を利かせたメニュー
適度にカレー粉、にんにく、しょうがなどを料理に利用しましょう。



月	火	水	木	金	土
1 ポテトミートローフ かりかりきゅうり みそ汁(かまぼこ・ふ)	2 鯖のみそ焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐)	3 肉じゃが 焼きししゃも キャベツの甘酢 牛乳かん	4 鮭ののり揚げ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぼちゃ)	5 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびた すいか	6 ミートスパゲティ バナナ
未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) ふ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○さとう ○油	未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さとう じゃがいも	未満児(米) かたくり粉 ○油	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう そうめん(乾)	スパゲティ(乾) ○油 ○さとう
○たまご △鶏ひき肉 ×かまぼこ ○みそ	△さわら ○白みそ △豚もも肉 木綿豆腐	△牛もも肉 □ししゃも ○かつわかめ(干) ○牛乳 粉寒天	さけ ○青のり ○削りかつお ×ちくわ ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬)	△牛ひき肉 △豚ひき肉
たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん ○ねぎ	チンゲン菜 たまねぎ にんじん △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり ○みか缶	×しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ	×しょうが ○なす ○ピーマン キャベツ トマト オクラ すいか	にんじん たまねぎ △干しいたけ グリンピース(冷) ○トマトビュレ バナナ
8 カレーのごまからめ 高野豆腐のいため煮 みそ汁(もずく)	9 豚肉のスタミナ焼き 白菜の磯あえ 五目汁	10 油淋鶏(ユリンチー) にんじんしりしり かきたま汁	11 あじのトマトチーズ焼き ピーマンとこんにゃくの甘辛炒 みそ汁(かぼちゃ) たこじゃが風	12 カレーチュー マヨネーズサラダ マカロニソテー	13 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○さとう △いりごま ○油 かたくり粉	未満児(米) ○さとう ○油 ○さといも □こんにゃく	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	未満児(米) ○オリーブ油 □糸こんにゃく ○油 ○さとう ○ごま油 じゃがいも	未満児(米) ○油 じゃがいも △マヨネーズドレッシング マカロニ(乾)	
かいたい 高野豆腐 △鶏ひき肉 ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ	△豚もも肉 △鶏もも肉 ちりめんじゃこ ○たまご ○焼きのり ○青のり	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) ○たまご 絹ごし豆腐	△あじ □さつま揚げ □油揚げ ○みそ △とろけるチーズ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) ○	
にんじん たまねぎ ○ねぎ	×にんにく はくさい にんじん だいこん △干しいたけ ○ねぎ	○白ねぎ ×しょうが たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ にんじん もやし	たまねぎ ×にんにく パセリ(乾) にんじん ○ピーマン さつまいも ○白ね ぎ キャベツ コーン(冷)	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり △しめじ	
15 海の日は 海の生き物 を大切に	16 牛野菜炒め オムレツ 豆腐のスープ	17 さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁(きのこ) パインケーキ	18 ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁(たまねぎ)	19 豚肉の柔らか西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ	20 きつねうどん バナナ
	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング ホットケーキミックス	未満児(米) ○油 ○ごま油 小麦粉 △いりごま	未満児(米) ○油 マカロニ(乾) ○さとう う △マヨネーズドレッシング 小麦粉	うどん(ゆで) ○さとう
	△牛もも肉 ○みそ 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干)	△さば □ロースハム 絹ごし豆腐 ○たま ご 豆乳(調整豆乳)	木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお ×ちくわ △鶏もも肉 ○かつわかめ(干) ○ねぎ	△豚ロース肉 □ベーコン 豆乳(調整豆 乳) ○みそ ○削りかつお ○ヨーグ ルト	□油揚げ
	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ×しょうが ×にんにく りんご ×オムレツ(冷) パセリ(生) バナナ	×にんにく かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ △えのき茸 △しめじ ○ねぎ △パイン缶	たまねぎ にんじん △ゴーヤ キャベ ツ ○ねぎ	たまねぎ コーン(冷) きゅうり にんじ ん かぼちゃ	にんじん △えのき茸 ○ねぎ たまねぎ バナナ
22 キエフ風チキンカツ ほうれん草のしらす和え みそ汁(豆腐・わかめ)	23 誕生日会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	24 鶏肉とさつま芋の甘辛炒 ゆかりきゅうり すまし汁(うどん) 冬瓜チーズケーキ	25 豚肉のしょうが焼き キャロットラペ みそ汁(じゃがいも)	26 白身魚のあんかけ 三色野菜のサラダ みそ汁(なす)	27 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○バター ○油	米 ○さとう ○ごま油 ○油 じゃがいも	未満児(米) うどん(ゆで) ○さとう 小麦粉 かたくり粉 ○油 さつまいも グラニュー糖 ○バター コーンスターチ	未満児(米) ○あぶら ○さとう ○オリーブ油 じゃがいも	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう	
○鶏ささみ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	△豚ひき肉 △豚もも肉	○鶏もも肉 ×ちくわ ○牛乳 △クリ ムチーズ ○たまご	△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ	白身魚 □ロースハム □油揚げ ○み そ	
ほうれん草(冷) にんじん たまねぎ ○ねぎパセリ(生)	×しょうが ほうれん草 にんじん もやし ○ねぎ ×ケキ たまねぎ	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ ねぎ きゅうり ○ねぎ 冬瓜	×しょうが たまねぎ にんじん △しめじ ぎ	たまねぎ にんじん コーン(冷) グリンビ ース(冷) キャベツ きゅうり なす ○白ね ぎ	
29 牛肉の卵とじ きゅうりこんぶ 金時豆	30 クリスピーフィッシュ きんぴらごぼう ハムとチンゲン菜のスープ	31 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 チュモツパ(韓国おにぎり)	世界の料理 ☆リヨネーズ☆ リオンはフランス南東部の都市の名 前でリオン風という意味です。たまね ぎを多く使用した料理にこの名前が		
未満児(米) ふ(乾) □糸こんにゃく ○油 ○さとう △いりごま	未満児(米) 小麦粉 △マヨネーズドレッシング ヨーグルト パン粉(乾) ○油 △いりごま ○ごま油	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 はるさめ(乾) △いりごま △マヨネーズ ドレッシング			
△牛もも肉 ○たまご △塩昆布 △金時豆(味付)	白身魚 □ロースハム	△豚もも肉 □むきえび ○焼きのり			
にんじん たまねぎ ○ねぎ きゅうり	△ごぼう にんじん チンゲン菜 たまねぎ だいこん	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ×しょうが ×肉団子(冷) ×たくあん漬 け			

旬の食材

- あじ トマト なす
- ピーマン おくら
- きゅうり ゴーヤ
- とうがん えだまめ
- とうもろこし
- すいか メロン



世界の料理 ☆リヨネーズ☆

リオンはフランス南東部の都市の名
前でリオン風という意味です。たまね
ぎを多く使用した料理にこの名前が



※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。