

令和6年

7月の献立表



《給食目標》

手をきれいに洗いましょう

松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

日	曜 日	3歳未満児 午 前 お や つ	主食	献 立 名	午後おやつ	材 料 名		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ビスケット	ごはん	鶏ひき肉の照り焼き風 オリエンタルサラダ もやしのみそ汁	せんべい	米・さとう・みりん・パン粉・片栗粉・ごま・コーンフレーク・油・ごま油	とりひき肉・調整豆乳・ツナ・みそ・牛乳	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし
2	火	フルーツ	ごはん	さけのマヨネーズ焼き のり酢和え・エリンギスープ	茹でとうもろこし	米・マヨネーズ・さとう	さけ・みそ・ツナ・角のり・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・乾燥バセリ・キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ・とうもろこし
3	水	あられ	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め トマトときゅうりの甘酢和え ヨーグルト	野菜ケーキサレ	米・油・さとう・みりん・ケーキミックス	ぶた肉・赤みそ・ヨーグルト・牛乳・ベーコン・チーズ	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・トマト・きゅうり・玉ねぎ
4	木	フルーツ	ごはん	煮込み風ハンバーグ夏野菜ソース ボイル野菜・わかめスープ	せんべい	米・パン粉・油・さとう	合ひき肉・調整豆乳・わかめ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・なす・ケチャップ・キャベツ
5	金	ビスケット	五目寿司	五目寿司・お星さま汁 セタゼリー	あられ	米・さとう・みりん・そうめん・セタゼリー	卵・ツナ・高野豆腐・きざみのり・牛乳	きゅうり・にんじん・干しいたけ・おくら・玉ねぎ・えのき
6	土	せんべい	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
8	月	ビスケット	ごはん	スコップコロクケ しそ和え・たまねぎのスープ	麩のきなこラスク	米・じゃが芋・みりん・パン粉・油・バター・グラニュー糖	あいびき肉・チーズ・調整豆乳・豆腐・牛乳・つゆ麩・きな粉	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・しそ・なす
9	火	あられ	ごはん	マーボーなす・和梨ゼリー キャベツとコーンのサラダ	ウエハースビスケット	米・片栗粉・さとう・油・マヨネーズ・和梨ゼリー	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・ちくわ・牛乳	なす・玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・しいたけ・キャベツ・コーン缶
10	水	チーズ	ごはん	鶏肉のアングレース 野菜のごま和え みだくさんスープ	せんべい	米・片栗粉・さとう・油・パン粉・ごま	とり肉・ちくわ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ
11	木	ビスケット	ごはん	ポークビーンズ 和風ツナサラダ・バナナ	豆乳ココアプリン	米・じゃが芋・さとう・油・ごま油	ゆで大豆・ぶたひき肉・ツナ・牛乳・調整豆乳・ココア・生クリーム	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・トマト・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・バナナ・粉寒天
12	金	フルーツ	ごはん	さわらのみそ焼き ばんさんすう・豆腐のすまし汁	あられ	米・みりん・はるさめ・ごま・さとう・ごま油	さわら・白みそ・ハム・豆腐・わかめ・牛乳	きゅうり・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
13	土	せんべい	きしめん	きしめん ヨーグルト	ビスケット	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
16	火	あられ	ごはん	油淋鶏・中華風スープ キャベツのごま和え	せんべい	米・片栗粉・油・さとう・ごま油・ごま	とり肉・ちくわ・豆腐・牛乳	白ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・にら
17	水	フルーツ	カレーうどん	カレーうどん・昆布和え 型抜きチーズ	グレープゼリー	干しうどん・油・さとう	ぶた肉・なると・油揚げ・塩こんぶ・型抜きチーズ・牛乳・ゼラチン・生クリーム	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・粉寒天・ぶどうジュース
18	木	フルーツ	ごはん	鶏肉のケチャップ焼き 三色ナムル・モロヘイヤスープ	ビスケット	米・さとう・みりん・ごま・ごま油	とり肉・ベーコン・豆腐・牛乳	ケチャップ・きゅうり・もやし・にんじん・モロヘイヤ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく
19	金	あられ	ごはん	さけの塩焼き マカロニサラダ えのきのすまし汁	クープパイミン	米・マカロニ・マヨネーズ・コーンスターチ・さとう	さけ・ハム・豆腐・牛乳・ヨーグルト	キャベツ・えのき・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・ねぎ・レモン果汁・パイン缶・みかん缶
20	土	せんべい	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
22	月	あられ	ごはん	豚肉と野菜のみそ煮 おかか和え すりおろしりんごゼリー	ホットケーキ	米・じゃが芋・油・さとう・みりん・すりおろしりんごゼリー・ケーキミックス・バター・メープルシロップ	ぶた肉・赤みそ・花かつお・牛乳	しょうが・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・キャベツ
23	火	フルーツ	ごはん	さんまのかば焼き 小松菜のサラダ わかめのすまし汁	あられ	米・片栗粉・油・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま	さんま・ベーコン・わかめ・豆腐・牛乳	こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
24	水	フルーツ	青菜ごはん	青菜ごはん・バンバンジー たまねぎのみそ汁	黒糖蒸しパン	米・さとう・ねりごま・ごま油・小麦粉・黒さとう	とり肉・豆腐・みそ・牛乳	青菜ふりかけ・きゅうり・にんじん・もやし・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ
25	木	ビスケット	ごはん	肉じゃが・バナナ ごま酢和え	あられ	米・じゃが芋・油・さとう・みりん・ごま油・ごま	ぎゅう肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・きゅうり・キャベツ・バナナ
26	金	ウエハース	夏野菜カレー	夏野菜カレー フルーツゼリー和え	せんべい	米・油・バター・小麦粉・さとう・カットゼリー	とり肉・チーズ・牛乳	ローリエ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ・みかん缶・パイン缶・もも缶
27	土	あられ	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
29	月	ヨーグルト	ごはん	鶏のさっぱり焼き にんじんしりしり キャベツのみそ汁	あられかりんとう	米・さとう・みりん・ごま油・ごま・田舎あられ	とり肉・ツナ・わかめ・みそ・牛乳	しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ
30	火	せんべい	ごはん	あじの竜田揚げ・しのだ和え 豆腐入りスープ	ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・みりん	あじ・油揚げ・ウインナー・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
31	水	あられ	ごはん	とんてき風・なすのみそ汁 はるさめサラダ	せんべい	米・さとう・油・はるさめ・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・みそ・のむヨーグルト	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・ねぎ・なす

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の園は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。



※園での手作りおやつの日には、マークがついています。

【食材の入荷状況により、献立内容を変更することがありますのでご了承ください】