

令和6年度7月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水) あ・み お弁当	7/11(木)	7/12(金) お弁当	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水) あ・み・ま お弁当	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすのみそ炒め 厚揚げ玉子 ちやしのたま和え ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏のから揚げ 中華風焼きなす 春雨サラダ 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鬆チキンカレー かぼちゃの煮物 きのこの和え物 ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 夏野菜カレー 小松菜チキンソテー フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 夏野菜カレー 小松菜チキンソテー フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーチキンソテー じゃが芋の中華炒め きゅうりの中華和え ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん カレーチキンソテー じゃが芋の中華炒め きゅうりの中華和え ずまし汁	スキムミルク あ・み お弁当 5分つきごはん ピーマンの肉詰め たまごまそ炒め なすのトマト煮 きゅうりの和風サラダ ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすのから揚げ 金平ごぼう なすのごま酢和え ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 夏野菜のトマト炒め お置きまそ炒め きのこスープ		スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすのから揚げ きゅうりと人参の白和え ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすのから揚げ きゅうりと人参の白和え ずまし汁
材料名	米(半つき米) なす 油 鶏肉 玉ねぎ みりん あさつき 赤みそ・砂糖 みりん・醤油・ごま油 卵 椎茸 ピーマン 人参 本だし 醤油・砂糖・塩 ごま油 ちやし きゅうり ソーン 塩・醤油・ごま油・酢 醤油・砂糖 木綿豆腐 玉ねぎ 小松菜 わかめ 本だし 醤油 みりん ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 醤油 たんにく・しょうが みりん 片栗粉 砂糖 塩 片栗粉 油 なす 人参 椎茸 玉ねぎ 白ごま・中華だし 醤油・砂糖・塩 ごま油 春雨 きゅうり ソーン 塩・醤油・ごま油・酢 醤油・砂糖 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 豚肉 なす しらす 玉ねぎ 人参 いんげん 油・片栗粉 醤油 赤みそ 砂糖・しょうが 厚揚げ 人参 ピーマン 本だし 油 醤油 みりん ごま油 ソーン 砂糖・酢・塩 玉ねぎ 本だし 醤油	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん 醤油 砂糖 みりん なす きゅうり ソーン ごま油 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん 玉ねぎ 人参 わかめ 本だし 醤油・みりん・塩	米(半つき米) 白米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) サワラ 醤油 みりん たんにく・しょうが みりん スチームミルク 木綿豆腐 小麦粉 ソーン 油 ごぼう 人参 ピーマン 醤油 砂糖・みりん ごま油 なす きゅうり 醤油 白ごま・酢 醤油・ごま油 きゅうり 人参 かつおぶし 醤油 玉ねぎ 人参 椎茸 ごま油 卵 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・塩	米(半つき米) 白米 人参・鶏肉 玉ねぎ・枝豆 チーズ 油 ピーマン 米粉 スキムミルク マーガリン 油 コンソメ 昆布だし なす 油揚げ ごま油 大豆 ベーコン・トマト 油・コンソメ 塩・みりん トマト・きゅうり レタス・鶏肉 人参 みそ 砂糖 塩・ごま油 玉ねぎ 人参 わかめ 本だし 醤油・みりん・塩 オクラ 人参・玉ねぎ・わかめ コンソメ 醤油・塩	米(半つき米) 白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 本だし 醤油 塩 みりん ごま油 なす きゅうり 醤油 白ごま・酢 醤油・ごま油 きゅうり 人参 かつおぶし 醤油 玉ねぎ 人参 椎茸 ごま油 卵 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・塩	米(半つき米) 白米 人参・鶏肉 玉ねぎ・枝豆 チーズ 油 ピーマン 米粉 スキムミルク マーガリン 油 コンソメ 昆布だし なす 油揚げ ごま油 大豆 ベーコン・トマト 油・コンソメ 塩・みりん トマト・きゅうり レタス・鶏肉 人参 みそ 砂糖 塩・ごま油 玉ねぎ 人参 わかめ 本だし 醤油・みりん・塩 オクラ 人参・玉ねぎ・わかめ コンソメ 醤油・塩	米(半つき米) 白米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 本だし 醤油 塩 みりん ごま油 なす きゅうり 醤油 白ごま・酢 醤油・ごま油 きゅうり 人参 かつおぶし 醤油 玉ねぎ 人参 椎茸 ごま油 卵 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・塩
栄養価	エネルギー：484(396)kcal たんぱく質：24.4(19.9)g 脂質：15.1(12.0)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：526(422)kcal たんぱく質：21.2(17.0)g 脂質：17.0(13.5)g 食塩：1.0(0.8)g	エネルギー：492(392)kcal たんぱく質：20.8(16.5)g 脂質：16.7(13.4)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：555(442)kcal たんぱく質：18.8(14.9)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：1.9(1.5)g	エネルギー：489(391)kcal たんぱく質：18.2(14.2)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：1.9(1.5)g	エネルギー：537(427)kcal たんぱく質：17.9(14.3)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：0.9(0.7)g	エネルギー：484(384)kcal たんぱく質：17.4(13.9)g 脂質：21.3(16.9)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：519(413)kcal たんぱく質：18.4(14.6)g 脂質：21.7(16.4)g 食塩：0.7(0.7)g	エネルギー：542(434)kcal たんぱく質：17.8(14.3)g 脂質：21.9(17.2)g 食塩：1.3(1.3)g	エネルギー：490(390)kcal たんぱく質：20.0(15.3)g 脂質：18.9(15.9)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：482(386)kcal たんぱく質：20.0(15.3)g 脂質：18.9(15.9)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：482(386)kcal たんぱく質：20.0(15.3)g 脂質：18.9(15.9)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：557(446)kcal たんぱく質：19.5(15.6)g 脂質：21.3(16.9)g 食塩：0.8(0.7)g	エネルギー：557(446)kcal たんぱく質：19.5(15.6)g 脂質：21.3(16.9)g 食塩：0.8(0.7)g

海の日

日	7/18(木)	7/19(金)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	
献立名	スキムミルク お菓子 かめめし 鶏肉の照り焼き ピーマンの炒め物 フロッコリーのごまサラダ 呉汁 (増玉 郷土料理)	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏のから揚げ 中華風焼きなす 春雨サラダ ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん なすと豚肉の甘辛炒め 厚揚げとピーマンの煮物 きゅうりの酢漬け ずまし汁
材料名	白米 ごぼう 大根 人参 椎茸 厚揚げ 本だし 砂糖・醤油 みりん 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 ピーマン・なす 塩昆布 醤油 ごま油 フロッコリー・きゅうり ソフ・醤油・酢 ごま油 砂糖・白ごま 大豆 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 本だし	米(半つき米) 鶏肉 醤油 たんにく・しょうが みりん 片栗粉 砂糖 塩 片栗粉 油 なす 人参 椎茸 玉ねぎ 白ごま・中華だし 醤油・砂糖・塩 ごま油 春雨 きゅうり ソーン 塩・醤油・ごま油・酢 醤油・砂糖 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 豚肉 なす しらす 玉ねぎ 人参 いんげん 油・片栗粉 醤油 赤みそ 砂糖・しょうが 厚揚げ 人参 ピーマン 本だし 油 醤油 みりん ごま油 ソーン 砂糖・酢・塩 玉ねぎ 本だし 醤油	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鬆 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	米(半つき米) 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 人参 かぼちゃ カレー粉 ケチャップ ソース 塩 小松菜 きゅうり チーズ 油 砂糖 塩 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 塩 バナナ 醤油 みかん缶 玉ねぎ 人参 コーン 中華だし 醤油・みりん・ごま油・塩	うどん わかめ なす 油揚げ 玉ねぎ きゅうり ごま油 本だし 醤油 みりん 砂糖 塩 鶏肉 人参 片栗粉 人参 あさつき 砂糖 醤油 みりん ピーマン 人参 ソーン 本だし 醤油 砂糖
栄養価	エネルギー：484(396)kcal たんぱく質：24.4(19.9)g 脂質：15.1(12.0)g 食塩：1.4(1.2)g	エネルギー：526(422)kcal たんぱく質：21.2(17.0)g 脂質：17.0(13.5)g 食塩：1.0(0.8)g	エネルギー：492(392)kcal たんぱく質：20.8(16.5)g 脂質：16.7(13.4)g 食塩：1.2(1.0)g	エネルギー：555(442)kcal たんぱく質：18.8(14.9)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：1.9(1.5)g	エネルギー：489(391)kcal たんぱく質：18.2(14.2)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：1.9(1.5)g	エネルギー：537(427)kcal たんぱく質：17.9(14.3)g 脂質：23.0(18.2)g 食塩：0.9(0.7)g	エネルギー：484(384)kcal たんぱく質：17.4(13.9)g 脂質：21.3(16.9)g 食塩：1.2(1.1)g	エネルギー：519(413)kcal たんぱく質：18.4(14.6)g 脂質：21.7(16.4)g 食塩：0.7(0.7)g	エネルギー：542(434)kcal たんぱく質：17.8(14.3)g 脂質：21.9(17.2)g 食塩：1.3(1.3)g	エネルギー：490(390)kcal たんぱく質：20.0(15.3)g 脂質：18.9(15.9)g 食塩：1.4(1.3)g	エネルギー：482(386)kcal たんぱく質：20.0(15.3)g 脂質：18.9(15.9)g 食塩：1.4(1.3)g

夏祭り

お弁当



7月

今月の郷土料理は 埼玉県です!

- かてめし**
 混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源です。
 米の生産量が少ない地域で、ごはんの量を増やす為に
 具材を加えられたことからできた料理です。
- 呉汁(ごじる)**
 すりつぶした大豆と野菜の入った汁料理です。大豆
 は、古くからよく栽培されており、身近な食品であっ
 た為、日常食として各家庭で食されていました。
- みそポテト**
 収穫したじゃが芋のうち、小ぶりのものを佃煮裏で焼
 き、みそダレを付けて食したのがはじまりだと言われ
 ています。現在ではおやつやおかずとして幅広く親し
 まれています。




※記入内容の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合があります。予めご了承ください。
 ※今月の地元野菜は「なす」「きゅうり」「ピーマン」などになります。
 ※豚・豚を使用しているものは赤色で記載しています。
 ※米類の色は未測定の値となります。