

令和6年 7月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	ご飯 きのこの中華スープ 麻婆茄子春雨 切干大根のサラダ 果物(みかん缶)	精白米/ごま油/油/緑豆はるさめ(乾)/上白糖/片栗粉/ホットケーキミックス	普通牛乳/豚ひき肉/味噌/ロースハム/鶏卵	えのきたけ/乾しいたけ/万能ねぎ/ｷｷﾞ/しょうが/にんにく/長ネギ/なす/切干しいたけ(乾)/にんじん/きゅうり/温州蜜柑(缶詰)/バナナ	牛乳 バナナケーキ		
2 火	鮭ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 果物(オレンジ)	精白米/ごま(いり)/板こんにゃく/ごま油/三温糖/食パン/油/上白糖	普通牛乳/鮭/豚もも/木綿豆腐/味噌/赤魚/きな粉	ごぼう/だいこん/にんじん/長ネギ/しょうが/ﾊﾞﾆﾅ/ｷｷﾞ/ﾌﾞﾄﾞｳｼﾞｬｽ	牛乳 きなこラスク		
3 水	ご飯 味噌汁 カレーの黄金焼 なすとインゲンのみそ炒め	精白米/油/マヨネーズ/上白糖	普通牛乳/乾燥わかめ/味噌/まがれい/鶏卵/豚もも	ｷｷﾞ/なす/さいいんげん/にんじん	牛乳 市販のおやつ		幼稚園：東部給食 りんご組：自園給食(越谷市の献立)
4 木	ご飯 七タそうめん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 七タゼリー	精白米/そうめん(乾)/片栗粉/油/氷糖みつ/上白糖/薄力粉/有塩バター	普通牛乳/豚肩/ゼラチン/鶏卵	にんじん/オクラ/ｽｲｰﾄｺﾝ(ｶﾞｰﾙ, 冷凍)/きゅうり/ｷｷﾞ/しょうが/かぼちゃ	牛乳 お星さまクッキー		
5 金	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏のゴマ味噌焼き もやしとツナのサラダ ぶどうゼリー	精白米/三温糖/ごま(乾)/ごま油/マカロニ	普通牛乳/若鶏肉もも/味噌/ツナ(油漬)/ゼラチン/きな粉	ｷｷﾞ/えのきたけ/りょくとうもやし/にんじん/きゅうり/ぶどうジュース	牛乳 マカロニきなこ		年長組林間保育
6 土	ご飯 中華スープ 麻婆ナス春雨 さつまいもの甘煮 りんごゼリー	精白米/ごま油/油/緑豆はるさめ(乾)/上白糖/片栗粉/ﾀﾞｲﾏﾝ	普通牛乳/豚ひき肉/味噌/ゼラチン	にんじん/ｷｷﾞ/長ネギ/しょうが/にんにく/なす/りんごジュース	牛乳 市販のおやつ		
8 月	ロールパン クリームシチュー スクランブルエッグ ブロッコリー プチトマト 果物(みかん缶)	ロールパン/じゃがいも/米粉/有塩バター	普通牛乳/若鶏肉もも/シチューールウ/鶏卵	ｷｷﾞ/にんじん/ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ/ﾄﾏﾄ/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		幼稚園：誕生日会の為ご自宅からのお弁当 りんご組：自園給食
9 火	ご飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え ミルクゼリー	精白米/ごま油/油/ごま(乾)/三温糖/上白糖/薄力粉/有塩バター	普通牛乳/木綿豆腐/豚肩/ゼラチン/鶏卵	だいこん/にんじん/長ネギ/ごぼう/ｷｷﾞ/ｷｷﾞ/しょうが/りょくとうもやし	牛乳 ほうれん草クッキー		
10 水	ご飯 ドライカレー フレンチサラダ すまし汁	精白米/油/カレールウ/有塩バター	普通牛乳/豚ひき肉/ﾌﾗｲﾝｸﾞ(ﾊﾞｰﾝ, ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)/ロースハム	ｷｷﾞ/にんにく/しょうが/青ピーマン/生しいたけ/にんじん/干しぶどう/りんご/ﾄﾏﾄ(缶詰)/ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞ/きゅうり/りょくとうもやし/長ネギ	牛乳 市販のおやつ		幼稚園：東部給食 りんご組：自園給食(越谷市の献立)
11 木	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 ナムル 果物(すいか)	精白米/普通はるさめ(乾)/ごま油/油/上白糖/片栗粉/三温糖/ごま(いり)	普通牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ	にんじん/えのきたけ/ｷｷﾞ/しょうが/にんにく/長ネギ/りょくとうもやし/きゅうり/すいか	牛乳 わかめおにぎり		
12 金	カレーライス 醤油フレンチサラダ 乳酸菌飲料	精白米/じゃがいも/油/カレールウ/米粉/ロールパン/有塩バター/上白糖/ホットケーキミックス	普通牛乳/豚もも/豚肩/ロースハム/乳酸菌飲料(乳製品)/鶏卵	ｷｷﾞ/にんじん/にんにく/ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞ/ｽｲｰﾄｺﾝ(ｶﾞｰﾙ, 冷凍)/きゅうり	牛乳 メロンパン		越谷市の献立
13 土	ご飯 わかめの味噌汁 鶏の照り焼き キャベツのサラダ ぶどうゼリー	精白米/油/上白糖	普通牛乳/乾燥わかめ/味噌/若鶏肉もも/ゼラチン	ｷｷﾞ/しょうが/ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞ/にんじん/ｽｲｰﾄｺﾝ(ｶﾞｰﾙ, 冷凍)/ぶどうジュース	牛乳 市販のおやつ		
15 月	<b>海の日</b>						
16 火	ロールパン オニオンスープ 白身魚フライ ワカメとツナのサラダ 果物(みかん缶)	ロールパン/オリーブ油/薄力粉/パン粉(生)/油/三温糖/ごま(いり)/精白米	普通牛乳/鶏卵/ツナ缶(油漬)/乾燥わかめ/プロセスチーズ/かつお節	ｷｷﾞ/きゅうり/ｽｲｰﾄｺﾝ(ｶﾞｰﾙ, 冷凍)/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 おなかチーズおにぎり		
17 水	ご飯 麻婆豆腐 さつまいものグラッセ 味噌汁	精白米/油/上白糖/ごま油/片栗粉/ﾀﾞｲﾏﾝ/有塩バター	普通牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/味噌	にら/にんじん/しょうが/にんにく/長ネギ/干しぶどう/チンゲンサイ/ｷｷﾞ	牛乳 市販のおやつ		幼稚園：東部給食 りんご組：自園給食(越谷市の献立)

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
 まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。  
 毎週水曜日は越谷市の献立となります。

令和6年 7月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士：佐藤 藍子

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 木	ご飯 大根の味噌汁 豚肉ときのこのみそ炒め かぼちゃの甘煮 果物(オレンジ)	精白米/ごま油/片栗粉/三温糖/ ホットケーキミックス/マヨネーズ/ 油	普通牛乳/油揚げ/味噌/豚ばら/ 豚もも/生揚げ/鶏卵/ロースハム	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/生しい たけ/にんにく/西洋かぼちゃ/パ プリ/アヲシ/アヲシ/アヲシ/アヲシ/アヲシ	牛乳 ハムコーンドーナツ		午前保育
19 金	ご飯 なめこの味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨サラダ ぶどうゼリー	精白米/片栗粉/油/緑豆はるさめ (乾)/ごま油/上白糖/ササマイ	普通牛乳/木綿豆腐/味噌/若鶏肉 もも/ロースハム/ゼラチン	なめこ/しょうが/にんにく/きゅうり/ にんじん/ぶどうジュース	牛乳 ふかし芋		終業式
20 土	ソースやきそば 小松菜の味噌汁 ツナとコーンのサラダ りんごゼリー	中華めん(ゆで)/油/ごま油/上白 糖	普通牛乳/豚ばら/あおのり/味噌/ ツナ缶(油漬)/ゼラチン	りょくとうもやし/キャベツ/にんじん/ こまつな/スイートコーン(お-秋、冷凍)/りんご ジュース	牛乳 市販のおやつ		
22 月	茶飯 玉ねぎの味噌汁 赤魚の煮付け ひじきのサラダ 果物(みかん缶)	精白米/三温糖/油/ホットケーキ ミックス/上白糖	普通牛乳/乾燥わかめ/味噌/あこ うだい/干ひじき/ロースハム/鶏 卵	ワサビ/しょうが/キャベツ/にんじん/ きゅうり/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 たまご蒸しパン		
23 火	ピラフ コンソメスープ 鶏のマヨパン焼き もやしとツナのサラダ りんごゼリー	精白米/オリーブ油/油/マヨネー ズ/パン粉(乾燥)/ごま油/三温糖 /ごま(いり)/薄力粉	普通牛乳/ベーコン/若鶏肉もも/ ツナ缶(油漬)/ゼラチン/きな粉	ワサビ/にんじん/青ピーマン/キャベツ/ りょくとうもやし/きゅうり/りんご ジュース	牛乳 きな粉クッキー		
24 水	ハヤシライス 野菜サラダ すまし汁	精白米/油	普通牛乳/豚肩/豚もも/ロースハ ム	ワサビ/にんじん/にんにく/トマト(お-缶詰)/ キャベツ/きゅうり/スイートコーン(お-秋、冷凍) /こまつな/りょくとうもやし	牛乳 市販のおやつ		越谷市の献立
25 木	ご飯 春雨スープ 回鍋肉 果物(オレンジ)	精白米/普通はるさめ(乾)/ごま油/ 片栗粉/ホットケーキミックス/ 油/上白糖	普通牛乳/豚ひき肉/豚ばら/豚肩/ 味噌/鶏卵	にんじん/えのきたけ/納豆/キャベツ /にんにく/パプリカ/アヲシ/アヲシ/アヲシ	牛乳 キャラットケーキ		
26 金	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 みかんヨーグルト	うどん(ゆで)/薄力粉/油/三温糖 /上白糖/精白米/ごま(いり)	普通牛乳/乾燥わかめ/焼き竹輪/ あおのり/鶏卵/ヨーグルト/鮭	きゅうり/スイートコーン(お-秋、冷凍)/西洋かほ ちや/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 鮭おにぎり		
27 土	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉ときのこの炒め物 もやしと人参の磯和え ぶどうゼリー	精白米/油	普通牛乳/味噌/豚肩/焼きのり/ ゼラチン	生しいたけ/ぶなしめじ/ワサビ/にんにく/ しょうが/りょくとうもやし/にんじん /ぶどうジュース	牛乳 市販のおやつ		
29 月	ひじきご飯 けんちん汁 カレイの煮付け 切干大根のサラダ 果物(みかん缶)	精白米/三温糖/油/ごま油/ホッ トケーキミックス/上白糖/ササマイ/ ごま(いり)	普通牛乳/干ひじき/豚ひき肉/木 綿豆腐/まがれい/ロースハム/鶏 卵	にんじん/だいこん/長ネギ/ごぼう/納 豆/しょうが/切干しだいこん(乾)/きゅ うり/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 さつまいもケーキ		
30 火	ご飯 ベーコンと野菜のスープ 鶏肉のオーロラソース和え キャベツのサラダ 果物(オレンジ)	精白米/片栗粉/油/上白糖/食パ ン	普通牛乳/ベーコン/若鶏肉もも/ ロースハム/きな粉	かぶ(煮)/かぶ(煮)/にんじん/キャベツ /きゅうり/パプリカ/アヲシ/アヲシ/アヲシ	牛乳 きなこラスク		
31 水	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきのサラダ 味噌汁	精白米/マヨネーズ/油/じゃがい も	普通牛乳/若鶏肉もも/干ひじき/ ロースハム/味噌	スイートコーン(お-秋、冷凍)/キャベツ/にんじん /きゅうり/ぶなしめじ	牛乳 市販のおやつ		越谷市の献立

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。  
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。  
毎週水曜日は越谷市の献立となります。

りんご組 栄養価	エネルギー 452 kcal	タンパク質 17.7 g
	脂 質 17.1 g	食塩相当量 1.2 g
幼稚園 栄養価	エネルギー 335 kcal	タンパク質 12.9 g
	脂 質 10.2 g	食塩相当量 1.1 g

**「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを**

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。

**ドクターからの一言**

**しっかり水分補給を**

人間はプールで泳いでいる中でも汗をかき続けています。夏場は、30分おきなど、こまめに水分補給を行なうことが理想的です。

