

7月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 水	あじのトマトソース添え かき玉スープ クロロール	クロロール 小麦粉 油	あじ 豆腐 卵 干しわかめ	にんにく たまねぎ トマト缶(ホール) パセリ しめじ にんじん	牛 乳 コーンフレーク	ヤクルト クッキー
2 木	とうがんのそぼろ煮 オクラの納豆和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	牛 乳 ほんせんべい	牛 乳 あんまき
3 金	しらすごはん 高野豆腐の卵とじ ゴマあえ ごはん	米 白ごま 油 さとう すりごま	しらす干し 高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし	牛 乳 豆おかし	サワードリンク ウエハース
4 土	【家族ふれあいの日】	ふ れ あ い ラ ン チ			おにぎりがいります	
6 月	豆腐の中華煮 わかめサラダ ヨーグルト ごはん	米 油 ごま油 かたくり粉 さとう	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	にんにく 干し椎茸 しょうが キャベツ はくさい コーン缶 にんじん チンゲンサイ だけのこ缶	牛 乳 ポーロ	野菜果汁 塩せんべい
7 火	【七夕のつどい】 うな玉まぶし 七夕ゼリー 天の川汁 ごはん	米 さとう 油 白ごま そうめん	うなぎ(白焼き) 卵 削り節	オクラ にんじん たまねぎ さくらんぼ	ヨーグルト	牛 乳 ラスク
8 水	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク チーズ	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ なす バイン缶 にんじん みかん缶 干しぶどう かぼちゃ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 水まんじゅう
9 木	マーボーなす はるさめサラダ 味付け煮干 麦ごはん	米麦 油 はるさめ(乾) すりごま(白) さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ちくわ 味付け煮干	しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ なす たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 小麦胚芽クッキー	すいか ごませんべい
10 金	肉みそかけめん ごまネーズあえ ミルクロール	ミルクロール 油 そうめん さとう すりごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶	にんにく キャベツ しょうが コーン缶 にんじん ほうれんそう きゅうり もやし 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛 乳 あられ
11 土	【家族ふれあいの日】	ふ れ あ い ラ ン チ			おにぎりがいります	
13 月	ホットドッグ チーズ 豆乳スープ ロールパン	ロールパン じゃがいも 油	ウィンナー ベーコン 豆乳 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ゆでとうもろこし
14 火	スタミナごはん 白みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 じゃがいも油 さとう ごま油 白ごま かたくり粉	牛肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し 味付け煮干	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だけのこ缶 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ココアクッキー
15 水	魚のカレー揚げ ミネストローネ レーズンロール	レーズンロール 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	さかな ベーコン	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 バームクーヘン	メロン類 豆おかし
16 木	とうがんのそぼろ煮 オクラの納豆和え ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	とうがん にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	牛 乳 ほんせんべい	牛 乳 ドーナツ
17 金	魚の梅煮 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	梅干し しょうが たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	発酵乳 のり巻きせんべい	サワードリンク クッキー
18 土	【なかよし保育】	お た の し み ラ ン チ			牛 乳 おかし	
21 火	鶏肉の照り煮 かぼちゃの ミルクスープ バターロール	バターロール さとう バター クラッカー	鶏もも肉 ロースハム スキムミルク	もやし かぼちゃ たまねぎ	牛 乳 レーズンクッキー	牛 乳 ポテトパイ
22 水	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク チーズ	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ なす バイン缶 にんじん みかん缶 干しぶどう かぼちゃ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 水まんじゅう
23 木	マーボーなす はるさめサラダ 味付け煮干 麦ごはん	米麦 油 はるさめ(乾) すりごま(白) さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ちくわ 味付け煮干	しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ なす たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛 乳 小麦胚芽クッキー	オレンジジュース ごませんべい
24 金	肉みそかけめん ごまネーズあえ ミルクロール	ミルクロール 油 そうめん さとう すりごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶	にんにく キャベツ しょうが コーン缶 にんじん ほうれんそう きゅうり もやし 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛 乳 あられ
25 土	【家族ふれあいの日】	ふ れ あ い ラ ン チ			おにぎりがいります	
27 月	ホットドッグ チーズ 豆乳スープ ロールパン	ロールパン じゃがいも 油	ウィンナー ベーコン 豆乳 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	牛 乳 ビスケット	発酵乳 ゆでとうもろこし
28 火	スタミナごはん 白みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 じゃがいも油 さとう ごま油 白ごま かたくり粉	牛肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 煮干し 味付け煮干	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だけのこ缶 赤ピーマン 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ココアクッキー
29 水	魚のカレー揚げ ミネストローネ レーズンロール	レーズンロール 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ	さかな ベーコン	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 バームクーヘン	メロン類 豆おかし
30 木	【誕生会】ケチャップライス エビフライ コンソメスープ ごはん	米 油 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	ウィンナー えび 卵	たまねぎ にんじん コーン缶 キャベツ しめじ ブロッコリー 青ピーマン パセリ えのきたけ	牛 乳 ポップコーン	紅 茶 ケーキ
31 金	【月組：宿泊保育】 カレーライス サラダ くだもの	米 サラダ油 さとう バター じゃがいも	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト ぶどう	夕方・かち割りアイス	
1 土	【月組：宿泊保育】 パンバイキング チーズ りんごジュース ゼリー	パン ゼリー	チーズ ジュース ウィンナー きゅうり トマト			

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。