

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 金	とうがんとツナの煮付け オクラの納豆和え <small>ごはん</small>	米 さとう	ツナ缶 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 ウエハース	牛 乳 あんパン
2 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				牛 乳 ごませんべい	
4 月	生揚げのみそ炒め 中華スープ <small>麦ごはん</small>	米 麦 油 さとう	生揚げ 豚もも肉 ウィンナー	たまねぎ しめじ 赤ピーマン にら 青ピーマン はくさい たけのこ缶 にんにく 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 ゆでとうもろこし
5 火	魚の南蛮漬け 春雨スープ <small>ミルクロール</small>	ミルクロール 油 かたくり粉 さとう ごま油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	牛 乳 あられ	アイスクリーム
6 水	夏野菜のカレーライス パインサラダ <small>麦ごはん</small>	米 さとう 麦 サラダ油 油 バター じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう なす かぼちゃ	牛 乳 チーズ菓子	野菜果汁 ココアクッキー
7 木	【七夕のつどい】 うな玉まぶし 天の川汁 七夕ゼリー <small>ごはん</small>	米 さとう 油 ごま そうめん ゼリー	うなぎ(白焼き) 卵 削り節	オクラ にんじん たまねぎ	牛 乳 小麦胚芽クッキー	牛 乳 ぶどう
8 金	ハムカツサンド トマトと卵のスープ ヨーグルト <small>食パン</small>	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも マカロニ	ロースハム 卵 ヨーグルト	キャベツ トマト しめじ たまねぎ にんにく パセリ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ラスク
9 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 チーズ菓子	
11 月	豆腐ハンバーグ コンソメスープ <small>クロロール</small>	クロロール 油 パン粉(乾燥) さとう じゃがいも	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルクウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん スッキーニ コーン缶	発酵乳 パイ菓子	牛 乳 ごませんべい
12 火	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	豆 乳 レーズンクッキー
13 水	肉みそかけめん ごまネーズあえ <small>バターロール</small>	バターロール 油 そうめん さとう すりごま(白) マヨネーズ	豚ひき肉 削り節 ちくわ	にんにく ほうれんそう しょうが コーン缶 にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	オレンジかん 塩せんべい
14 木	カレー肉じゃが おかかあえ <small>ごはん</small>	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油	豚もも肉 削り節 いか 油揚げ 花かつお	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 小麦胚芽クッキー
15 金	とうがんとツナの煮付け オクラの納豆和え <small>ごはん</small>	米 さとう	ツナ缶 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 ウエハース	牛 乳 あんパン
16 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				牛 乳 塩せんべい	
19 火	鶏肉のごま照り煮 かぼちゃのミルクスープ チーズ <small>レーズンパン</small>	レーズンパン さとう 白ごま バター クラッカー	鶏もも肉 ロースハム スキムミルク チーズ	もやし かぼちゃ たまねぎ	牛乳 おこし	杏仁豆腐 ビスケット
20 水	夏野菜のカレーライス パインサラダ <small>麦ごはん</small>	米 さとう 麦 サラダ油 油 バター じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう なす かぼちゃ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ぶどう
21 木	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー <small>麦ごはん</small>	米 麦 一口ゼリー 板こんにゃく じゃがいも さとう	さかな 豆腐 生わかめ 煮干し	しょうが たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 水まんじゅう
22 金	ハムカツサンド トマトと卵のスープ ヨーグルト <small>食パン</small>	食パン 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 じゃがいも マカロニ	ロースハム 卵 ヨーグルト	キャベツ トマト しめじ たまねぎ にんにく パセリ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 ラスク
23 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				牛 乳 ビスケット	
25 月	豆腐ハンバーグ コンソメスープ <small>クロロール</small>	クロロール 油 パン粉(乾燥) さとう じゃ がいも	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルクウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん スッキーニ コーン缶	発酵乳 パイ菓子	牛 乳 ごませんべい
26 火	ひじきと大豆の炒め煮 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛 乳 かりんとう	豆 乳 レーズンクッキー
27 水	肉みそかけめん ごまネーズあえ <small>バターロール</small>	バターロール 油 そうめん さとう すりごま(白) マヨネーズ	豚ひき肉 削り節 ちくわ	にんにく ほうれんそう しょうが コーン缶 にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 ポーロ	オレンジかん 塩せんべい
28 木	【誕生会】 焼肉ごはん ツナあえ わかめスープ <small>ごはん</small>	米 さとう ごま油 油 白ごま	牛肉 ツナ缶 豆腐 生わかめ	にんにく もやし しょうが コーン缶 レモン果汁(缶) しめじ たまねぎ にんじん さやえんどう ほうれんそう	牛 乳 おかき	紅 茶 ケーキ
29 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 マヨネーズ	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	
30 土	【月組：宿泊保育】 パンバイキング チーズ 野菜果汁 一口ゼリー	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。

