

# 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 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 パイ菓子	
3 月	ゆかりごはん 肉みそかけめん もやしあえ ごはん	米 そろめん 油 さとう すりごま(白) ごま油	豚ひき肉 削り節 ロースハム 生わかめ	ゆかり粉 にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし キャベツ	フルーツゼリー	★フルーツドリンク(桃) クッキー
4 火	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 ★コーン蒸しパン
5 水	ポークビーンズ ツナサラダ ロールパン	ロールパン じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛 乳 ごませんべい	お 茶 ★ツナマヨ焼ごはん
6 木	焼肉ごはん 天の川汁 発酵乳 ごはん	米 さとう ごま油 油 そろめん	牛肉 ちくわ 削り節 発酵乳	にんにく しょうが レモン(果汁、生) たまねぎ さやえんどう オクラ にんじん	牛 乳 塩せんべい	★七夕ゼリー ウエハース
7 金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ごはん	米 さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ 青ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	牛 乳 かりんとう	牛 乳 おかし
8 土	【なかよし保育】	<b>おたのしみランチ</b>			牛 乳 ビスケット	
10 月	マーボーなす ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 青ピーマン 根菜ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛 乳 パイ菓子	アイスクリーム 塩せんべい
11 火	かば焼き風どんぶり 白みそ汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 かたくり粉 油 さとう じゃがいも	いわし 油揚げ 削り節 ヨーグルト	たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ★わらび餅
12 水	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ごはん	米 さとう 油	豚もも肉 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ なす しめじ 葉ねぎ	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳 ★ラスク
13 木	豆腐ハンバーグ コンソメスープ ごはん	米 パン粉(乾燥) 油 さとう	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 スズキニ にんじん コーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	★オレンジヨーグルト
14 金	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお 味付け煮干	とうがん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) オクラ もやし	牛 乳 ウエハース	★杏仁豆腐
15 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 あられ	
18 火	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 生揚げ 削り節	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 野菜せんべい	牛 乳 ★豆腐ドーナツ
19 水	【誕生会】 インディアンライス 鶏の香り揚げ ミルクスープ ごはん	米 油 ごま油 小麦粉 かたくり粉	ウィンナー 鶏もも肉 卵 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース(冷凍)にんにく もやし キャベツ えのきたけ コーン缶	お 茶 ビスケット	紅 茶 ケーキ
20 木	魚の南蛮漬け わかめスープ ロールパン	ロールパン かたくり粉 油 さとう ごま油	さかな ベーコン 生わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし えのきたけ	牛 乳 クッキー	牛 乳 ゆでとうもろこし
21 金	【つき組：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：アイス	
22 土	【つき組：宿泊保育】 みんなで朝ごはんをつくります(ごはん・みそ汁など)					
24 月	マーボーなす ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 青ピーマン 根菜ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛 乳 チーズ菓子	アイスクリーム 塩せんべい
25 火	ドライカレーサンド 豆乳コーンスープ 発酵乳 食パン	食パン 油 かたくり粉 じゃがいも	合ひき肉 ベーコン 豆乳 発酵乳	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース(冷凍)クリームコーン缶	お 茶 おかし	牛 乳 ★マーブルケーキ
26 水	豚肉のしょうが炒め みそ汁 ごはん	米 さとう 油	豚もも肉 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが にんじん たまねぎ なす しめじ 葉ねぎ	牛 乳 おこし	お 茶 すいか クッキー
27 木	豆腐ハンバーグ コンソメスープ ごはん	米 パン粉(乾燥) 油 さとう	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 スズキニ にんじん コーン缶	牛 乳 野菜せんべい	★オレンジヨーグルト
28 金	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 削り節 納豆 しらす干し 花かつお 味付け煮干	とうがん にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) オクラ もやし	牛 乳 ウエハース	★杏仁豆腐
29 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛 乳 塩せんべい	
31 月	ゆかりごはん 肉みそかけめん もやしあえ ごはん	米 そろめん 油 さとう すりごま(白) ごま油	豚ひき肉 削り節 ロースハム 生わかめ	ゆかり粉 にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし キャベツ	フルーツゼリー	★フルーツドリンク(桃) クッキー

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。  
 今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。  
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

