

# 7月 献立表

明 照 保 育 園

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熟と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
2 月	鶏肉のトマト煮 フルーツヨーグルト クロロール	クロロール 油 さとう	鶏肉もも肉 ブレンヨーグルト	にんにく コーン缶 たまねぎ しめじ みかん缶 にんじん メロン パイン缶 干しぶどう グリーンピース トマト缶詰	牛 乳 ポーロ	牛 乳 塩せんべい
3 火	魚のカレー揚げ 中華スープ ごはん	米 小麦粉 油	さかな 豆腐 卵	キャベツ いら もやし 生椎茸	もも缶	ミルク ビスケット
4 水	八宝菜 中華サラダ バターロール	バターロール 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 はくさい きゅうり チンゲンサイ コーン缶 だけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 水ようかん
5 木	とうがんとツナの煮付 オクラの納豆和え ごはん	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 グリーンピース(冷凍) オクラ えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	豆 乳 ドーナツ
6 金	うな玉まぶし 天の川汁 七夕ゼリー ごはん	米 さとう 油 白ごま そろめん	うなぎ(焼)き 卵 削り節	オクラ にんじん たまねぎ	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 バームクーヘン
7 土	【なかよし保育】 <b>な か よ し ラ ン チ</b> 			牛 乳 おこし		
9 月	肉みそかけめん ツナのごまソース和え ロールパン	ロールパン そろめん 油 さとう 練りごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶 干わかめ	にんにく アスパラガス しょうが コーン缶 にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 ぶどうクッキー
10 火	ゆかりごはん 五目大豆 豚汁 ごはん	米 板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 豚もも肉 豆腐 油揚げ	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ れんこん さやえんどう 干し椎茸 ごぼう	オレンジジュース おかき	牛 乳 ゆでとうもろこし
11 水	ポテトサンド クリームコーンスープ 味付け煮干 食パン	食パン じゃがいも 油 さとう	ベーコン 牛乳 スキムミルク 味付け煮干	にんじん グリンピース(冷凍) クリームコーン缶 たまねぎ パセリ	牛 乳 あられ	杏仁豆腐 ウエハース
12 木	スタミナごはん みそ汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 かたくり粉 麦 一口ゼリー さとう ごま油 油 白ごま	牛肉 煮干し	にんにく だいこん たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ えのきだけ だけのこ缶 赤ピーマン かぼちゃ	牛 乳 ぼんせんべい	アイスクリーム ビスケット
13 金	豚肉となすのみそ炒め すまし汁 ゆで枝豆 ごはん	米 油 さとう	豚もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが しめじ だけのこ缶 みつば なす えだまめ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	プリン	牛 乳 ココアクッキー
14 土	【家族ふれあいの日】 ひやむぎ フルーツゼリー	ひやむぎ フルーツゼリー	油揚げ ちくわ 干わかめ 削り節 チーズ	にんじん 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	
17 火	魚のカレー揚げ 中華スープ ごはん	米 小麦粉 油	さかな 豆腐 卵	キャベツ いら もやし 生椎茸	もも缶	ミルク ビスケット
18 水	八宝菜 中華サラダ バターロール	バターロール 油 かたくり粉 ごま油 さとう 白ごま	豚もも肉 いか むきえび うすら卵 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶 はくさい きゅうり チンゲンサイ コーン缶 だけのこ缶 干し椎茸	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 塩せんべい
19 木	とうがんとツナの煮付 オクラの納豆和え ごはん	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 グリーンピース(冷凍) オクラ えのきだけ	牛 乳 のり巻きせんべい	豆 乳 ドーナツ
20 金	牛肉のしぐれ煮 かき玉汁 フルーツゼリー ごはん	米 さとう ごま油 かたくり粉 フルーツゼリー	牛肉 卵 削り節	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ごませんべい
21 土	【家族ふれあいの日】 インディアンスパゲッティ 発酵乳 味付け煮干	スパゲティ 油	合びき肉 発酵乳 味付け煮干	にんじん 青ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	牛 乳 おこし	
23 月	肉みそかけめん ツナのごまソース和え ロールパン	ロールパン そろめん 油 さとう 練りごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶 干わかめ	にんにく アスパラガス しょうが コーン缶 にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 ぶどう
24 火	ゆかりごはん 五目大豆 豚汁 ごはん	米 板こんにゃく さとう	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 豚もも肉 豆腐 油揚げ	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ れんこん さやえんどう 干し椎茸 ごぼう	オレンジジュース おかき	牛 乳 ゆでとうもろこし
25 水	スタミナごはん みそ汁 一口ゼリー 麦ごはん	米 かたくり粉 麦 一口ゼリー さとう ごま油 油 白ごま	牛肉 煮干し	にんにく だいこん たまねぎ 葉ねぎ チンゲンサイ えのきだけ だけのこ缶 赤ピーマン かぼちゃ	牛 乳 ぼんせんべい	アイスクリーム ビスケット
26 木	混ぜごはん 魚のカラフル揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく さとう 小麦粉 油	鶏肉もも肉 油揚げ 白身魚 卵 削り節 生わかめ 豆腐	にんじん たまねぎ 干し椎茸 葉ねぎ グリンピース(冷凍) 赤ピーマン青ピーマン ブロッコリー	りんごジュース レーズンクッキー	紅 茶 ケーキ
27 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
28 土	【月組：宿泊保育】 【家族ふれあいの日】 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 ウインナー			
30 月	魚の竜田揚げ 野菜スープ レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 油 じゃがいも	さかな	しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	牛 乳 クッキー	すいか 豆おかき
31 火	夏野菜のカレーライス ポパイサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 油 すりごま(白) バター ごま油じゃがいも小麦粉	豚もも肉 スキムミルク ベーコン	しょうが 青ピーマン にんにく ほうれんそう たまねぎ コーン缶 にんじん なす かぼちゃ	牛 乳 ポーロ	オレンジヨーグルト クッキー

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。



## 先月(6月)のおすすめおやつ

親子でなかよくクッキング

### 〈あじさいミルク〉

材料(幼児一人分)	※大人は倍の分量で
粉寒天	0.4g
水	3.5g
砂糖	5g
ぶどうジュース(100%)	30g
牛乳	100ml
黄桃	10g

### 作り方

寒天に水を含ませ、火にかけて1～2分沸騰を続ける。  
砂糖を加え再び煮立ったら火を止め果汁を加える。  
水にぬらした型に流し、冷やし固める。  
1cm角程度に切り、黄桃とともに牛乳に浮かべる。

