

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 火	夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 麦ごはん	米 麦 さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚も肉 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 ほうれんそう にんじん なす かぼちゃ	牛 乳 のり巻きせんべい	すいか ビスケット
2 水	チキンサンド ふんわりスープ チーズ 食パン	食パン さとう かたくり粉	鶏も肉 ちくわ 卵 スキムミルク 干しわかめ チーズ	キャベツ えのきたけ にんじん	牛 乳 あられ	オレンジヨーグルト
3 木	わかめごはん 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(白)	しらす干し 干しわかめ 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 レーズンクッキー	ヤクルト ゆでとうもろこし
4 金	魚の竜田揚げ すまし汁 ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油	さかな 生わかめ 豆腐 削り節	しょうが もやし たまねぎ にんじん 栗ねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 かりんとう
5 土	【なかよし保育】 なかよしランチ				牛乳 せんべい	
7 月	うな玉まぶし 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	牛 乳 ウエハース	牛 乳 ポップコーン
8 火	とうがんとツナの煮付け 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 オクラ えのきたけ	もも缶	豆 乳 ごませんべい
9 水	冷やし中華 味付け煮干 いちごロール	中華めん(生) 油 さとう ごま油 いちごロール	ロースハム 卵 干しわかめ 刻みのり 味付け煮干	きゅうり もやし	牛 乳 チーズ菓子	杏仁豆腐 クラッカー
10 木	魚の梅煮 みそ汁 ヨーグルト ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 生わかめ 削り節 ヨーグルト	梅干し しょうが たまねぎ 栗ねぎ にんじん	りんごジュース ポーロ	ミルク ドーナツ
11 金	エビのチリソース煮 中華コーンスープ クロロール	クロロール かたくり粉 油 さとう ごま油	むきえび 卵 スキムミルク	しょうが にんにく チンゲンサイ クリームコーン缶 たまねぎ 根深ねぎ グリーンピース(冷凍) にんじん	牛 乳 クラッカー	牛 乳 メロン類 豆おかき
12 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 せんべい	
14 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 油 そうめん さとう 練りごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶 干しわかめ	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 栗ねぎ	牛 乳 クッキー	ヨーグルト かりんとう
15 火	夏野菜のカレーライス キャベツサラダ 麦ごはん	米 麦 さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚も肉 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 ほうれんそう にんじん なす かぼちゃ	牛 乳 のり巻きせんべい	ヤクルト ゆでとうもろこし
16 水	チキンサンド ふんわりスープ チーズ 食パン	食パン さとう かたくり粉	鶏も肉 ちくわ 卵 スキムミルク 干しわかめ チーズ	キャベツ えのきたけ にんじん	牛 乳 あられ	オレンジヨーグルト
17 木	わかめごはん 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(白)	しらす干し 干しわかめ 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 レーズンクッキー	すいか ビスケット
18 金	魚の竜田揚げ すまし汁 ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油	さかな 生わかめ 豆腐 削り節	しょうが もやし たまねぎ にんじん 栗ねぎ	牛 乳 おかき	お 茶 水まんじゅう
19 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	
22 火	とうがんとツナの煮付け 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 オクラ えのきたけ	もも缶	パピコ ウエハース
23 水	鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 さとう スパゲティ	鶏も肉 ツナ缶	にんにく コーン缶 たまねぎ パセリ にんじん キャベツしめじ グリーンピース(冷凍) トマト缶(ホール)	牛 乳 チーズ菓子	杏仁豆腐 クラッカー
24 木	マーボーなす 中華スープ 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 豆腐 卵	しょうが 根深ねぎ にんにくにらなす もやし たまねぎ 生椎茸 にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	牛 乳 ぼんせんべい	ミルク ドーナツ
25 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	
26 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	パン ゼリー	干ス ジュース ウイナーきゅうり トマト			
28 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 油 そうめん さとう 練りごま(白)	豚ひき肉 削り節 ツナ缶 干しわかめ	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 栗ねぎ	牛 乳 クッキー	ヨーグルト かりんとう
29 火	豆腐の落とし揚げ 白みそ汁 ごはん	米 かたくり粉 油	豚ひき肉 しぼり豆腐 卵スキムミルク 生わかめ 削り節	クリームコーン缶 たまねぎ コーン缶 しめじ 栗ねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんじん	牛 乳 バームクーヘン	牛 乳 ぶどう
30 水	スタミナごはん 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 油 さとう ごま油 一口ゼリー 白ごま かたくり粉	牛肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんにく 栗ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけのこ缶 赤ピーマンえのきたけ	牛 乳 ポップコーン	お 茶 あんまき
31 木	【誕生会】ひじきごはん 鶏の梅風味揚げ すまし汁 ごはん	米 糸こんにゃく 油 白ごま かたくり粉 ふ	ひじき むきえび 油揚げ 鶏も肉 生わかめ 削り節	にんじん しめじ みつば グリーンピース(冷凍) しょうが 梅干し もやし たまねぎ	牛 乳 おこし	紅 茶 ケーキ

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。

