

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 木	【プール開き】 魚の竜田揚げ むらくも汁 ごはん	米 かたくり粉 油	さかな 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	しょうが もやし にんじん たまねぎ 干し椎茸 菜ねぎ	オレンジジュース ポーロ	発酵乳 せんべい
2 金	豚肉の甘辛炒め わかめスープ チーズ 食パン	食パン 油 さとう 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン チーズ	にんにく えのきたけ しょうが もやし キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	牛 乳 クッキー	フルーツドリンク クラッカー
3 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	
5 月	夏野菜のカレーライス ヨーグルトサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク ロースハム プレーンヨーグルト	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ バイン缶 にんじん きゅうり なす 干しほうとう かぼちゃ パセリ	牛 乳 おかし	牛 乳 パイ菓子
6 火	豆腐の洋風煮 フレンチサラダ レズンロール	レズンロール 油 かたくり粉 サラダ油 さとう	豆腐 ベーコン ロースハム	グリーンピース(冷凍) 赤ピーマン たまねぎ コーン缶 にんじん クリームコーン缶 きゅうり キャベツ	牛 乳 塩せんべい	発酵乳 メロン
7 水	【七夕の集い】 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	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 コーンフレーク
8 木	スタミナごはん みそ汁 フルーツゼリー ごはん	米 フルーツゼリー さとう ごま油 油 白ごま かたくり粉	牛肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんにく 菜ねぎ たまねぎ とうがん チンゲンサイ たけのこ缶 赤ピーマンにんじん	発酵乳 かりんとう	豆 乳 ゆでとうもろこし
9 金	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 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	プリン	サワードリンク バームクーヘン
10 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 おかし	
12 月	春雨のそぼろ炒め とうがんとカレースープ 麦ごはん	米 麦 ごま油 油 さとう 緑豆はるさめ	豚ひき肉 ウィンナー	しょうが とうがん にんにく にんじん 菜ねぎ パセリ たけのこ缶 赤ピーマン 生椎茸	牛 乳 おこし	ヨーグルト 塩せんべい
13 火	五目大豆 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも 一口ゼリー	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 生わかめ	にんじん 菜ねぎ れんこん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ しめじ	牛 乳 あられ	牛 乳 レーズンクッキー
14 水	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく コーン缶 たまねぎ 赤ピーマン にんじん きゅうり しめじ グリンピース(冷凍) トマト缶(詰り)	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 水ようかん
15 木	魚の竜田揚げ むらくも汁 ごはん	米 かたくり粉 油	さかな 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	しょうが もやし にんじん たまねぎ 干し椎茸 菜ねぎ	オレンジジュース ポーロ	カラフル白玉 ビスケット
16 金	豚肉の甘辛炒め わかめスープ チーズ 食パン	食パン 油 さとう 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン チーズ	にんにく えのきたけ しょうが もやし キャベツ たまねぎ しめじ にんじん	牛 乳 クッキー	牛 乳 あられ
17 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	
20 火	肉団子の甘酢あんかけ かき玉汁 クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 油 さとう	豚ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ 削り節	菜ねぎ えのきたけ たまねぎ みつば にんじん たけのこ缶 青ピーマン 干し椎茸	牛 乳 小麦胚芽クッキー	プリン ごませんべい
21 水	ゆかりごはん サラダうどん ささみの磯揚げ ごはん	米 うどん(生) 油 小麦粉 マヨネーズ	ツナ缶 あおりの生わかめ 削り節 刻みのり 鶏ささ身 卵	ゆかり粉 きゅうり コーン缶 キャベツ にんじん	牛 乳 塩せんべい	牛 乳 あられ
22 木	スタミナごはん みそ汁 フルーツゼリー ごはん	米 フルーツゼリー さとう ごま油 油 白ごま かたくり粉	牛肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんにく 菜ねぎ たまねぎ とうがん チンゲンサイ たけのこ缶 赤ピーマンにんじん	発酵乳 かりんとう	野菜果汁 ぶどう
23 金	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 グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	プリン	サワードリンク バームクーヘン
24 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 クッキー	
26 月	春雨のそぼろ炒め とうがんとカレースープ 麦ごはん	米 麦 ごま油 油 さとう 緑豆はるさめ	豚ひき肉 ウィンナー	しょうが とうがん にんにく にんじん 菜ねぎ パセリ たけのこ缶 赤ピーマン 生椎茸	牛 乳 おこし	ヨーグルト 塩せんべい
27 火	五目大豆 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 板こんにゃく さとう じゃがいも 一口ゼリー	大豆 鶏胸肉 角切りこんにゃく 削り節 生わかめ	にんじん 菜ねぎ れんこん さやいんげん 干し椎茸 たまねぎ しめじ	牛 乳 あられ	牛 乳 レーズンクッキー
28 水	ちらしそうめん ラップおにぎり ぶどう	米 そうめん 油	卵 削り節	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん ぶどう	牛 乳 ごませんべい	牛 乳 水ようかん
29 木	【誕生会】 みそカツ すまし汁 いんげんのおかか和え 一口ゼリー ごはん	米 ふ 小麦粉 パン粉(乾燥) 油 さとう すりごま(白) 一口ゼリー	豚ひき肉 卵 生わかめ 豆腐 削り節 かつお節	菜ねぎ さやいんげん にんじん	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
30 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	
31 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。