

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 月	ポークビーンズ ツナサラダ バターロール	バターロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水豚) 豚もも肉 ツナ缶	たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン缶	牛乳 あられ	牛乳 冷やしぜんざい
2 火	五目きんぴら みそ汁 麦ごはん	米 ごま油 麦 油さとう 糸こんにゃく 白ごま	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	オレンジヨーグルト
3 水	コロッケサンド 発酵乳 野菜カレースープ 食パン	食パン ポテトコロッケ (冷凍) 油	ベーコン 発酵乳	キャベツ たまねぎ スッキーニ にんじん しめじ コーン缶	牛乳 おこし	杏仁豆腐
4 木	スタミナ炒め かき玉汁 味付け煮干 ごはん	米 油	牛肉 かまぼこ 生わかめ 卵 削り節 味付け煮干	にんにく 根菜ねぎ キャベツ えのきたけ りんご みつば たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛乳 あられ	牛乳 あんパン
5 金	【七夕会】 かば焼き風どんぶり 天の川汁 七夕ゼリー ごはん	米 かたくり粉 油 さとう そうめん ゼリー	いわし 削り節	オクラ にんじん たまねぎ	牛乳 クラッカー	豆乳 ウエハース
6 土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			牛乳 ウエハース	
8 月	夏野菜のカレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ りんご にんじん きゅうり なす かぼちゃ	発酵乳 クッキー	牛乳 ぶどう
9 火	エビのチリソース煮 中華コーンスープ 一口ゼリー 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 チンゲンサイ にんじん にんにく クリームコーン缶 たまねぎ 根菜ねぎ グリンピース	牛乳 パイ菓子	野菜果汁 ごませんべい
10 水	マーボーなす 中華サラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ なす みかん缶たまねぎ きゅうり にんじん 青ピーマン	牛乳 ビスケット	アイスクリーム チーズ菓子
11 木	ゆかりごはん 高野豆腐の漬け揚げ すまし汁 ごはん	米 さとう ごま油 小麦粉 油 心	高野豆腐 ベーコン 卵 干しわかめ 削り節	ゆかり粉 にんじん たまねぎ みつば コーン缶 根菜ねぎ もやし えのきたけ	フルーツゼリー	すいか 塩せんべい
12 金	肉みそかけめん かぼちゃサラダ バターロール	バターロール そうめん 油 さとう	豚ひき肉 削り節 プレーンヨーグルト 生クリーム	にんにく コーン缶 しょうが 干しぶどう 葉ねぎ レモン(果汁、生) かぼちゃ にんじん きゅうり	牛乳 小麦胚芽クッキー	牛乳 ココアクッキー
13 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	
16 火	五目きんぴら みそ汁 麦ごはん	米 ごま油 麦 油さとう 糸こんにゃく 白ごま	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	オレンジヨーグルト
17 水	コロッケサンド 発酵乳 野菜カレースープ 食パン	食パン ポテトコロッケ(冷凍) 油	ベーコン 発酵乳	キャベツ たまねぎ スッキーニ にんじん しめじ コーン缶	牛乳 おこし	杏仁豆腐
18 木	スタミナ炒め かき玉汁 味付け煮干 ごはん	米 油 さとう	牛肉 かまぼこ 生わかめ 卵 削り節 味付け煮干	にんにく 根菜ねぎ キャベツ えのきたけ りんご みつば たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛乳 あられ	牛乳 あんパン
19 金	魚の梅煮 白みそ汁 ゆで枝豆 ごはん	米 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 漬揚げ 削り節	梅干し しょうが えのきたけ なす 葉ねぎ えだまめ	牛乳 おかき	牛乳 ミルクいかぼちや
20 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 ウエハース	
22 月	夏野菜のカレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも バター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが 青ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ りんご にんじん きゅうり なす かぼちゃ	発酵乳 クッキー	牛乳 ぶどう
23 火	エビのチリソース煮 中華コーンスープ 一口ゼリー 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 チンゲンサイ にんじん にんにく クリームコーン缶 たまねぎ 根菜ねぎ グリンピース	牛乳 パイ菓子	野菜果汁 ごませんべい
24 水	マーボーなす 中華サラダ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根菜ねぎ にんにく キャベツ なす みかん缶たまねぎ きゅうり にんじん 青ピーマン	牛乳 ビスケット	アイスクリーム チーズ菓子
25 木	【誕生会】彩り混ぜごはん 魚のカラフル揚げ コンソメスープ ごはん	米 ごま油 油 小麦粉 じゃがいも	豚ひき肉 白身魚 卵	こまつな たまねぎ コーン缶 にんじん しょうが しめじ 赤ピーマン パセリ 青ピーマン キャベツ	ヨーグルト	紅茶 ケーキ
26 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: かり割りアイス	
27 土	【月組: 宿泊保育】 パンバイキング 玉玉焼き 野菜果汁 一口ゼリー	パン ゼリー	ジュース 卵 ウインナー きゅうり トマト			
29 月	肉みそかけめん かぼちゃサラダ バターロール	バターロール そうめん 油 さとう	豚ひき肉 削り節 プレーンヨーグルト 生クリーム	にんにく コーン缶 しょうが 干しぶどう 葉ねぎ レモン(果汁、生) かぼちゃ にんじん きゅうり	牛乳 小麦胚芽クッキー	すいか 塩せんべい
30 火	とうがんとツナの煮付け もやしあえ フルーツゼリー ごはん	米 さとう すりごま(白) フルーツゼリー	ツナ缶 削り節 ちくわ	とうがんにんにく 干し椎茸 グリンピース(冷凍) もやし きゅうり	牛乳 ぼんせんべい	カルピスソー 小麦胚芽クッキー
31 水	魚の南蛮漬 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 さとう ごま油 はるさめ(乾)	さかな ベーコン	しょうが さやえんどう たまねぎ 干し椎茸 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たけのこ缶	牛乳 かりんとう	発酵乳 クラッカー

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の特典があります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。