

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	豆腐の落とし揚げ ミネストローネ	ミルクロール かたくり粉 油 マカロニ	豚ひき肉 しほり豆腐 卵 スキムミルク ウィンナー	クリームコーン缶 スツキーニ コーン缶 たまねぎ トマト 葉ねぎ もやし にんじん かぼちゃ パセリ	フルーツゼリー	牛 乳 ミルキーかぼちゃ
2 水	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ	米 さとう 麦サラダ油 油 じゃがいも パター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク チーズ	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 パイン缶 みかん缶 干しぶどう	お 茶 おこし	発酵乳 塩せんべい
3 木	スタミナごはん 発酵乳 わかめスープ	米 さとう ごま油 油 白ごま かたくり粉	牛肉 ベーコン 生わかめ 発酵乳	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だけのこ缶 赤ピーマン えのきたけ もやし にんじん	牛 乳 クラッカー	フルーツ白玉
4 金	【たなばた会】七夕ちらし 天の川汁	米 さとう 白ごま そうめん ぜりー	ツナ缶 ひじき 刻みのみ 削り節	にんじん きゅうり 干し椎茸 たまねぎ コーン缶 オクラ	牛 乳 コーンフレーク	牛 乳 小麦胚芽クッキー
5 土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			牛 乳 かりんとう	
7 月	エビのチリソース煮 中華コーンスープ	米 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 たまねぎ 根菜ねぎ グリンピース(冷凍) にんじん チンゲンサイ クリームコーン缶	牛 乳 ぼんせんべい	アイスクリーム クラッカー
8 火	チキンサンド かぼちゃのミルクスープ	食パン さとう マーガリン パター クラッカー	鶏もも肉 ロースハム スキムミルク 味付け煮干	キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	牛 乳 塩せんべい	杏仁豆腐
9 水	ゆかりごはん 五目さんぴら	米 ーロゼリー 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ゆかり粉 ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ネギ	牛 乳 ウエハース	豆 乳 ビスケット
10 木	とうがんの薄くす煮 オクラの納豆和え	米 煮 さとう かたくり粉	むきえび 削り節 納豆 花かつお	とうがん 干し椎茸 にんじん グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ ぶどう	牛 乳 あられ	牛 乳 わらび餅
11 金	高野豆腐の漬け揚げ 野菜のカレースープ	バターロール さとう ごま油 小麦粉 油 じゃがいも	高野豆腐 ベーコン 卵 鶏もも肉	青ピーマン コーン缶 根菜ねぎ しめじ にんじん たまねぎ グリンピース	牛 乳 ごませんべい	オレンジジュース あられ
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 ウエハース	
14 月	煮魚 ーロゼリー 合わせみそ汁	米 さとう 板こんにゃく ーロゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん えのきたけ なす 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	ヨーグルト おかき
15 火	豆腐の落とし揚げ ミネストローネ	ミルクロール かたくり粉 油 マカロニ	豚ひき肉 しほり豆腐 卵 スキムミルク ウィンナー	クリームコーン缶 スツキーニ コーン缶 たまねぎ トマト 葉ねぎ もやし にんじん かぼちゃ パセリ	フルーツゼリー	牛 乳 ミルキーかぼちゃ
16 水	夏野菜のカレーライス フルーツサラダ	米 さとう 麦 サラダ油 油 じゃがいも パター 小麦粉	豚もも肉 スキムミルク チーズ	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 パイン缶 みかん缶 干しぶどう	お 茶 おこし	発酵乳 塩せんべい
17 木	スタミナごはん 発酵乳 わかめスープ	米 さとう ごま油 油 白ごま かたくり粉	牛肉 ベーコン 生わかめ 発酵乳	にんにく たまねぎ チンゲンサイ だけのこ缶 赤ピーマン えのきたけ もやし にんじん	牛 乳 クラッカー	フルーツ白玉
18 金	魚の南蛮漬け ビーフンスープ	クロロール かたくり粉 油 さとう ビーフン	さかな ベーコン	しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう にんじん えのきたけ コーン缶	牛 乳 卵ボーロ	牛 乳 ごませんべい
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 かりんとう	
22 火	チキンサンド かぼちゃのミルクスープ	食パン さとう マーガリン パター クラッカー	鶏もも肉 スキムミルク 味付け煮干 ロースハム	キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	牛 乳 塩せんべい	杏仁豆腐
23 水	ゆかりごはん 五目さんぴら	米 ーロゼリー 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節	ゆかり粉 ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ネギ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 ビスケット
24 木	とうがんの薄くす煮 オクラの納豆和え	米 煮 さとう かたくり粉	むきえび 削り節 納豆 花かつお	とうがん 干し椎茸 にんじん グリンピース(冷凍) オクラ えのきたけ ぶどう	牛 乳 あられ	豆 乳 クッキー
25 金	【月組：宿泊保育】 カレーライス サラダ	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	
26 土	【月組：宿泊保育】 パンバイキング 野菜果汁	パン ゼリー	ジュース 卵 ウィンナー きゅうり トマト			
28 月	煮魚 合わせみそ汁 ーロゼリー	米 さとう 板こんにゃく ーロゼリー	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん えのきたけ なす 葉ねぎ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ゆでとうもろこし
29 火	肉みそかけめん ごま酢和え	バターロール そうめん 油 さとう ごま油 すりごま (白)	豚ひき肉 削り節 油揚げ 生わかめ 味付け煮干	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ キャベツ	牛 乳 パイ菓子	牛 乳 おかき
30 水	マーボーなす 中華サラダ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく なすみかん缶 たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり 根菜ねぎ キャベツ	牛 乳 チーズ菓子	野菜果汁 のり巻きせんべい
31 木	【誕生会】吹き寄せご飯 鶏の梅風味揚げ すまし汁	米 糸こんにゃく 白ごま かたくり粉 油 卵	油揚げ 鶏もも肉 ちくわ 生わかめ 削り節	にんじん さやいんげん 干し椎茸 梅干し もやし たまねぎ 葉ねぎ	牛 乳 おかき	紅 茶 ケーキ

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離乳食・乳児食をたべます。