

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 土	【保育参加】 げんきにあそぼ (おみやげパン)				発酵乳	
3 月	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	とうがんと こんにん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) オクラ えのきたけ	りんごジュース ウエハース	牛 乳 バームクーヘン
4 火	肉みそかけめん ごまネーズあえ ロールパン	ロールパン そうめん 油 さとう すりごま (白)	豚ひき肉 削り節 ちくわ	こんにん キャベツ しょうが コーン缶 にんにん ほうれんそう きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	ヤクルト のり巻きせんべい
5 水	高野豆腐の卵とし きのこサラダ ゆで枝豆 ごはん	米 油 すりごま (白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	たまねぎ えのきたけ にんにん えだまめ さやえんどう ほうれんそう コーン缶 しめじ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 水まんじゅう
6 木	魚のカレー揚げ 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	キャベツ にんにん チンゲンサイ さやえんどう	牛 乳 ぶどう	ミルク ココアクッキー
7 金	うな玉まぶし 天の川汁 七タゼリー 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 たまねぎ にんにん さくらんぼ	牛 乳 ポーロ	牛 乳 パイ菓子
8 土	【家族ふれあいの日】 じゃこスパゲティ チーズ オレンジジュース	スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり チーズ	こんにん たまねぎ 青ピーマン しめじ トマト オレンジジュース果汁100	牛 乳 ビスケット	
10 月	スタミナごはん コンソメスープ 一口ゼリー 麦ごはん	米 かたくり粉 麦 さとう ゼリー ごま油 油 白ごま	牛肉 豆腐	こんにん にんにん たまねぎ パセリ チンゲンサイ たけのこ缶 赤ピーマン キャベツ	もも缶	せんべい オレンジヨーグルト
11 火	鶏肉の照り煮 マカロニスープ チーズ 食パン	食パン さとう マカロニ	鶏もも肉 ベーコン チーズ	もやし キャベツ たまねぎ にんにん コーン缶 グリーンピース(冷凍)	牛 乳 レーズンクッキー	お 茶 冷しぜんざい
12 水	ゆかりごはん 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	ゆかり粉 葉ねぎ しょうが もやし にんにん たまねぎ 干し椎茸	牛 乳 コーンフレーク	ウエハース パピコ
13 木	豆腐の洋風煮 ツナサラダ クロロール	クロロール かたくり粉 油	豆腐 ベーコン ツナ缶 チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんにん クリームコーン缶 さやえんどう キャベツ 赤ピーマン	牛 乳 ぼんせんべい	ずいか クッキー
14 金	そばろどんぶり みそ汁 味付け煮干 ごはん	米 さとう かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 卵 削り節 味付け煮干 刻みのり 豆腐 生わかめ	さやえんどう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 塩せんべい	ウエハース 杏仁豆腐
15 土	【なかよし保育】 なかよしランチ				牛 乳 ポップコーン	
18 火	肉みそかけめん ごまネーズあえ ロールパン	ロールパン そうめん 油 さとう すりごま (白)	豚ひき肉 削り節 ちくわ	こんにん キャベツ しょうが コーン缶 にんにん ほうれんそう きゅうり もやし 葉ねぎ	牛 乳 パイ菓子	ヤクルト のり巻きせんべい
19 水	高野豆腐の卵とし きのこサラダ ゆで枝豆 ごはん	米 油 すりごま (白)	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節	たまねぎ えのきたけ にんにん えだまめ さやえんどう ほうれんそう コーン缶 しめじ	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 水ようかん
20 木	魚のカレー揚げ 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	キャベツ にんにん チンゲンサイ さやえんどう	牛 乳 ぶどう	ミルク ココアクッキー
21 金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク	しょうが 青ピーマン にんにん キャベツ たまねぎ バイン缶 にんにん きゅうり なす パセリ かぼちゃ	牛 乳 あられ	牛 乳 ぶどう
22 土	【家族ふれあいの日】 冷やし中華 発酵乳 味付け煮干	中華めん(生) 油 さとう ごま油	ロースハム 卵 干わかめ 刻みのり 発酵乳 味付け煮干	きゅうり もやし	プリン	
24 月	スタミナごはん コンソメスープ ひとくちゼリー 麦ごはん	米 かたくり粉 麦 さとう ゼリー ごま油 油 白ごま	牛肉 豆腐	こんにん にんにん たまねぎ パセリ チンゲンサイ たけのこ缶 赤ピーマン キャベツ	もも缶	せんべい オレンジヨーグルト
25 火	鶏肉の照り煮 マカロニスープ チーズ 食パン	食パン さとう マカロニ	鶏もも肉 ベーコン チーズ	もやし キャベツ たまねぎ にんにん コーン缶 グリーンピース(冷凍)	牛 乳 レーズンクッキー	お 茶 冷しぜんざい
26 水	ゆかりごはん 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	ゆかり粉 葉ねぎ しょうが もやし にんにん たまねぎ 干し椎茸	牛 乳 コーンフレーク	ウエハース パピコ
27 木	【誕生会】チャーハン サイコロ揚げ 中華スープ ごはん	米 油 かたくり粉	焼き豚 豚もも肉 豆腐	たまねぎ もやし にんにん きくらげ(乾) 青ピーマン さやえんどう コーン缶 しょうが キャベツ	ヨーグルト	紅 茶 ケーキ
28 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 にんにん キャベツ きゅうり		
29 土	【月組：宿泊保育】 サンドイッチ チーズ りんごジュース ゼリー	食パン ゼリー	卵 ハム ツナ缶 チーズ ジュース	レタス		
31 月	生揚げの野菜炒め煮 わかめスープ 一口ゼリー レーズンロール	レーズンロール さとう 油 かたくり粉 すりごま (白) 一口ゼリー	生揚げ 豚もも肉 削り節 生わかめ ベーコン	チンゲンサイ コーン缶 もやし にんにん しめじ 青ピーマン たまねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 チーズ菓子

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。

