

8年度

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	水	ポークビーンズ ツナサラダ コッペパン	コッペパン 油 じゃがいも さとう	大豆 ツナ 豚もも肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	お茶 ごませんべい	お茶 ★ヨーグルト寒天
2	木	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 納豆 しらす干し 花かつお	グリーンピース とうがん にんじん しめじ オクラ えのきたけ	牛乳 バイ菓子	牛乳 塩せんべい
3	金	煮魚 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 糸こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが たまねぎ こまつな えのきたけ	お茶 チーズ	牛乳 ラスク
4	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			お茶 かりんとう	
6	月	【七夕たてわり会】 七夕ちらし 天の川汁 七夕ゼリー	こめ さとう 白ごま そうめん 七夕ゼリー	ツナ ちくわ きざみのり	にんじん きゅうり オクラ コーン 干し椎茸	牛乳 ウエハース	すいか ビスケット
7	火	夏野菜のカレーライス コーンサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ビーマン かぼちゃ キャベツ コーン	牛乳 クッキー	牛乳 のり巻きせんべい
8	水	魚のレモン風味 ミネストローネ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう じゃがいも かたくり粉	白身魚 ベーコン	レモン もやし セロリー たまねぎ トマト にんじん	プリン	お茶 ★ごぼうチップス
9	木	豆腐ハンバーグ 春雨スープ ごはん	こめ 油 さとう パン粉 はるさめ	しほり豆腐 ひじき 鶏ひき肉 たまご ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな もやし	牛乳 チーズ菓子	牛乳 クラッカー
10	金	豚肉となすのみそ炒め かき玉汁 味付け煮干し ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 たまご 味付け煮干し	しょうが たけのこ たまねぎ なす ビーマン 葉ねぎ 赤ビーマン にんじん	牛乳 ぼんせんべい	発酵乳 おかき
11	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします			牛乳 おこし	
13	月	カラフルマーボー 中華サラダ ごはん	こめ ごま油 かたくり粉 白ごま さとう	豚ひき肉 ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン 赤ビーマン きゅうり コーン 根深ねぎ キャベツ にんじん	牛乳 おかき	お茶 ★わらびもち
14	火	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 食パン	食パン 油 さとう マヨネーズ すりごま	鶏もも肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズキーニ トマト キャベツ コーン	牛乳 塩せんべい	牛乳 バイ菓子
15	水	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏のから揚げ ボイル野菜・一口ゼリー	こめ 油 じゃがいも 一口ゼリー かたくり粉	鶏もも肉	しょうが にんじん ブロッコリー	お茶 のり巻きせんべい	お茶 ★春雨の中華炒め
16	木	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	こめ 油 さとう 糸こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 葉ねぎ グリーンピース	ヨーグルト	牛乳 あられ
17	金	煮魚 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 糸こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが たまねぎ こまつな えのきたけ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 かりんとう
18	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ ＊お弁当をおねがいします			牛乳 クラッカー	
21	火	とうがんと鶏肉の煮物 オクラの納豆和え ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 納豆 しらす干し 花かつお	グリーンピース とうがん にんじん しめじ オクラ えのきたけ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ウエハース
22	水	ポークビーンズ ツナサラダ コッペパン	コッペパン 油 じゃがいも さとう	大豆 ツナ 豚もも肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	牛乳 フルーツゼリー	お茶 ★青菜のおにぎり
23	木	【誕生会】 チャーハン チキンカツ 中華スープ	こめ 油 小麦粉 パン粉 白ごま	焼き豚 わかめ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン もやし チングンサイ えのきたけ	お茶 おこし	お茶 アイスクリーム
24	金		つきぐみお泊まり保育				
25	土	【つきぐみお泊まり保育】	おたのしみモーニング				
27	月	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さとう マヨネーズ すりごま	鶏もも肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん しめじ スズキーニ トマト キャベツ コーン	牛乳 ごませんべい	牛乳 ゆでとうもろこし
28	火	魚の南蛮漬け わかめスープ ごはん	こめ ごま油 さとう 白ごま かたくり粉	さかな どうふ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン もやし	牛乳 クラッカー	お茶 ★みかん寒天
29	水	カレー肉じゃが みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース なす しめじ 葉ねぎ	ミルクプリン	牛乳 クッキー
30	木	豚肉となすのみそ炒め かき玉汁 味付け煮干し ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 たまご 味付け煮干し	しょうが たけのこ たまねぎ なす ビーマン 葉ねぎ 赤ビーマン にんじん	牛乳 あられ	お茶 みたらし団子
31	金	なめしごはん 厚揚げと豚肉の煮物 白みそ汁	こめ 油 さとう 糸こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 生揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 干し椎茸 葉ねぎ グリーンピース	牛乳 かりんとう	牛乳 チーズ菓子

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。
おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪
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。

