



☆= 7月の献立表 ☆

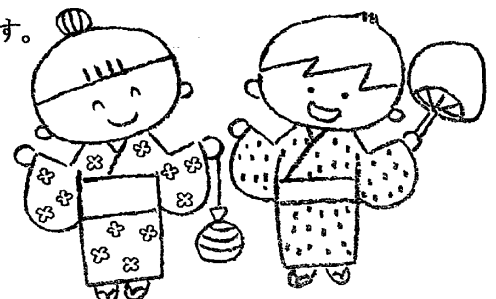


2019年07月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	煮干し	ご飯 みそ汁(麩・おくら) 鮭の塩焼き 白和え フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 焼ふ、白ごま、きび砂糖	べにさげ、木綿豆腐、 みそ、油揚げ、みそ	すいか、だいこん、ごまつ な、ねぎ、にんじん、オクラ、 えのきたけ、コーン缶、しょう が、わかめ(乾)、黒きくらげ	お茶 そうめん 大根スティック (しょう油)
02火	ゆで とうもろ こし	麦ご飯 すまし汁(にら・卵) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、押麦、はるさ め、きび砂糖、油、ごま 油、白ごま	豚肉、卵、みそ、ツナ 油漬缶	すいか、キャベツ、に んじん、にら、ねぎ、 ピーマン、しょうが、干 しいたけ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 人参スティック (しょうゆ)
03水	ブロッコリー の ゴマ和え	ご飯 豆腐みそ汁(しめじ) さばのチーズ焼き 野菜のカレー風味ソテー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 油、小麦粉	牛乳、さば、木綿豆 腐、チーズ、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 みそ	メロン、チンゲンサイ、たまね ぎ、きゅうり、しめじ、にんじ ん、コーン、ねぎ、パセリ、塩 こんぶ、黒きくらげ	牛乳 ジャーマンポテト 胡瓜の塩昆布あえ
04木	スティック 大根	マーボーなす丼 わかめスープ キャベツの香りและ フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、 ごま油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、ほたて貝柱 水煮缶、みそ	ぶどう、なす、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤 ピーマン、切り干しだいこん、糸みつ ば、わかめ(乾)、にんにく、しょうが、レ モン果汁、焼きのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (切干・人参)
05金 七夕 メニュー	粉ふき芋	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	米、コッペパン(乳・卵 なし)、干しそうめん、 砂糖、ごま、きび砂糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、チーズ、しら す干し	ぶどう、りんご天然果汁、オレンジ天然 果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だ いこん、みかん缶、パイナップル、かぼ ちゃ、オクラ、さやえんどう、しょうが、に んにく、干しいたけ	牛乳 キラキラゼリー かぼちゃのコッペパン
06土	こんぶ	冷やしわかめうどん さつま芋のオレンジ煮 フルーツ	ゆでうどん、さつまい も、胚芽米、油、きび砂 糖	豚肉、ベーコン(乳含 む)	オレンジ、ネーブル、オレンジ濃縮果 汁、たまねぎ、チンゲンサイ、なめこ、ね ぎ、わかめ(乾)、にんじん、えのきた け、グリーンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
08月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖	牛乳、まかじき、生揚 げ、みそ	ぶどう、マーマレード、だいこ ん、にんじん、キャベツ、グ リーンアスパラガス、オレンジ 天然果汁、しいたけ、いんげ ん、あおのり	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
09火	ゆで さつま芋	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、強力粉、小麦 粉、油、きび砂糖、は ちみつ	牛乳、豚肉、ヨーグルト (無糖)、ベーコン(乳含 む)、豆乳、ツナ油漬 缶、チーズ	ぶどう、トマト、たまねぎ、に んじん、レタス、日本かぼ ちゃ、きゅうり、福神漬、な す、赤ピーマン、ピーマン、 にんにく、しょうが	牛乳 ベーコンとチーズのパン (手作り) にんじんのマリネ
10水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 魚の照り焼き(さわら) 三色野菜の納豆和え フルーツ	生中華めん、胚芽米、 きび砂糖、ごま油	さわら、納豆、ハム (乳・含む)、みそ、煮 干し	メロン、もやし、ほうれんそう、 トマト、にら、えのきたけ、きゅ うり、にんじん	お茶 冷やし中華 煮干し
11木	ゆで かぼちゃ	食パン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	米、じゃがいも、食パ ン、パン粉、マヨドレ、 油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、焼 き豚、鶏もも肉	メロン、なす、トマト、たまね ぎ、かぶ、ごぼう、たまねぎ、 トマトピューレ、ピーマン、 きゅうり、にんじん、かぶ、葉	お茶 焼き豚チャーハン ごぼうスティック
12金 誕生 生会	スティック 胡瓜	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、パン粉、ごま、 砂糖	鶏ひき肉、牛乳、絹ご し豆腐、うなぎ蒲焼、生 クリーム、なんと(乳・卵 なし)、かに水煮缶、み そ、卵	りんごメロン、きゅうり、たまね ぎ、ブルーベリー、コーン 缶、にんじん、ブルーベリー ジャム、糸みつば、わかめ (乾)	お茶 プラマンジェ (ブルーベリーソースかけ) りんご
13土	煮干し	豚肉の味噌丼 すまし汁 (ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、 きび砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	ぶどう、たまねぎ、チンゲン サイ、ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ、ピーマン、こん ぶ	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)

7月の果物はメロン・すいか・ぶどう・宇和ゴールド・ジュシーオレンジ等になります。





献立表



2019年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	ゆで とうもろ こし	麦ご飯 すまし汁(にら・卵) 豚肉のごまみそだれ 春雨炒め フルーツ	胚芽米、押麦、はるさめ、きび砂糖、油、ごま油、白ごま	豚肉、卵、みそ、ツナ油漬缶	すいか、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、しょうが、干しいたけ	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 人参スティック (しょうゆ)
17 水	ブロッコリー の ゴマ和え	豆腐みそ汁(しめじ) さばのチーズ焼き 野菜のカレー風味ソテー フルーツ	じゃがいも、胚芽米、油、小麦粉	牛乳、さば、木綿豆腐、チーズ、ウインナー(乳・大豆含む)、みそ	メロン、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、ねぎ、パセリ、塩こんぶ、黒きくらげ	牛乳 ジャーマンポテト 胡瓜の塩昆布あえ
18 木	スティック 大根	マーボーなす丼 わかめスープ キャベツの香りとえ フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、ごま油、ごま、きび砂糖	豚ひき肉、ほたて貝柱 水煮缶、みそ	ぶどう、なす、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、切り干しだいこん、糸みつば、わかめ(乾)、にんにく、しょうが、レモン果汁、焼きのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (切干・人参)
19 金	粉ふき芋	ご飯 すまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、バター	ぶどう、きゅうり、たまねぎ、えだまめ、にんじん、だいこん、りんご、オクラ、しょうが、にんにく、干しいたけ	牛乳 ホットケーキ (ゆんご入り) ゆで枝豆
20 土	こんぶ	冷やしわかめうどん さつま芋のオレンジ煮 フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、胚芽米、油、きび砂糖	豚肉、ベーコン(乳含む)	オレンジ・ネーブル、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、なめこ、ねぎ、わかめ(乾)、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、干しいたけ	お茶 ケチャップライス 和風きのこスープ
22 月	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) かじきの磯辺揚げ 厚揚げと野菜の旨煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖	牛乳、まかじき、生揚げ、みそ	ぶどう、マーマレード、だいこん、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、オレンジ天然果汁、しいたけ、いんげん、あおのり	牛乳 オレンジ蒸しパン ゆでグリーンアスパラ
23 火	ゆで さつま芋	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、強力粉、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン(乳含む)、豆乳、ツナ油漬缶、チーズ	ぶどう、トマト、たまねぎ、にんじん、レタス、日本かぼちゃ、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 ベーコンとチーズのパン (手作り) にんじんのマリネ
24 水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(えのき・にら) 魚の照り焼き(さわら) 三色野菜の納豆和え フルーツ	生中華めん、胚芽米、きび砂糖、ごま油	さわら、納豆、ハム(乳・含む)、みそ、煮干し	メロン、もやし、ほうれんそう、トマト、にら、えのきたけ、きゅうり、にんじん	お茶 冷やし中華 煮干し
25 木	ゆで かぼちゃ	食パン かぶのスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	米、じゃがいも、食パン、パン粉、マヨドレ、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、焼き豚、鶏もも肉	メロン、なす、トマト、たまねぎ、かぶ、ごぼう、たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、にんじん、かぶ・葉	お茶 焼き豚チャーハン ごぼうスティック
26 金	スティック 胡瓜	ご飯 豆腐のスープ かじきのパン粉焼き(にんにく) しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、油、白ごま、きび砂糖	かじき、油揚げ、木綿豆腐、ちくわ(乳・卵なし)	すいか、キャベツ、とうもろこし、こまつな、パセリ、にら、にんにく	お茶 いなり寿司 ゆでとうもろこし
27 土	煮干し	豚肉の味噌丼 すまし汁 (ほうれん草・しいたけ) フルーツ	胚芽米、オリーブ油、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	ぶどう、たまねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ピーマン、こんぶ	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ(乳児のみ)
29 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(麩・おくら) 鮭の塩焼き 白和え フルーツ	胚芽米、干しそうめ、ん、焼ふ、白ごま、きび砂糖	べにさけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ、みそ	すいか、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、コーン缶、しょうが、わかめ(乾)、黒きくらげ	お茶 そうめん 大根スティック (しょうゆ)
30 火	チーズ	ピピンパ丼 和風スープ(豆腐・青梗菜) えのきたけの酢の物 フルーツ	胚芽米、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、かにかまぼこ(乳・卵なし)	メロン、きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、なす、しめじ、チンゲンサイ、ごぼう、玉ねぎ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんにく、焼きのり	お茶 炊き込みごはん みそ汁 (玉ねぎ・なす)
31 水	スティック 人参	ご飯 みそ汁(大根・なめこ・ねぎ) 鱈の南蛮漬 かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、あじ、みそ	かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、のみかん缶、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、とうがらし・果実(乾)	お茶 フルーツヨーグルト 胡瓜スティック(塩)