



# 7月予定献立表



本分保育園

日	曜日	献立		材 料		
		昼 食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	金	ご飯(白米)・夏野菜カレー・ゆで卵・ パインサラダ・さくらんぼ	お茶・ 炊き込みおにぎり	牛肉/鶏卵/鶏肉/油 揚げ	半つき米/押麦/じゃ がいも/菜種油/和三 盆糖	かぼちゃ/にんにく/に んじん/たまねぎ/なす/ トマト/パインアップル缶/ キャベツ/きゅうり/さ きゅうり/トマト/オク ラ/もやし/こんぶ/ミ ニトマト/バナナ
2	土	冷やしうどん・厚揚げの肉のせ・ とうもろこし・バナナ	お茶・メロンパン	かつお節/厚揚げ	うどんゆで/和三盆糖 /メロンパン	きゅうり/トマト/オク ラ/もやし/こんぶ/ミ ニトマト/バナナ
4	月	ご飯(白米)・中華丼・華しゅうまい・ ナムル・すいか	豆乳・ レモンカップケーキ	豚肉/かまぼこ/うず り卵/いか/豆乳/卵 /ホイップクリーム	半つき米 押麦/片栗粉 /ごま油/和三盆糖/ 薄力粉/バター/グラ ーニュー糖	にんじん/たまねぎ/き くらげ/はくさい/たけ のこ/チンゲンサイ/も やし/ほうれんそう/オ ーリー糖
5	火	ご飯(玄米)・納豆・南瓜の味噌汁・ 魚のニラあんかけ・ひじきの煮物・キウイ	牛乳・ みかん寒天・焼きポテト	納豆/木綿豆腐/油揚 げ/脱脂粉乳/いりこ /白身魚/牛肉/高野 豆腐/竹輪/ローフィ ン	玄米/ごま油/和三盆 糖/片栗粉/板こんに ゃく/薄力粉	かぼちゃ/にんじん/え のき/しめじ/ねぎ/わか め/にら/たまねぎ/ひじ き/さやいんげん/キウ イ
6	水	ご飯・味のり・コーンクリームシチュー・ 鶏の彩り和え・きゅうり・さくらんぼ	牛乳・ ジャムサンド	ベーコン/鶏肉/脱脂 粉乳/鶏肉/牛乳	半つき米/押麦/じゃ がいも/薄力粉/片栗 粉/調合油/和三盆糖 /ごま油/コッペパン	味のり/にんじん/ たまねぎ/グリーンピース /コーン/しめじ/赤ピーマン /黄ピーマン/アスパラ
7	木	ご飯(玄米)・ふりかけ・セタそうめん・ 星のハンバーグ・短冊ソテー・バナナ	お茶・ <b>セタ</b> フルーツゼリー	ハンバーグ/ロースハ ム	玄米/そうめん/和三 盆糖/ごま油/じゃがい も	きゅうり/にんじん/も やし/ピーマン/パプリカ /バナナ/すいか/みかん /パインアップル/寒天
8	金	ご飯(白米)・豆腐の味噌汁・ チンジャオロースー・ドレッシング和え・ぶどう	牛乳・ あべかわマカロニ	豆腐/油揚げ/いりこ/ 脱脂粉乳/牛肉/牛乳 /きな粉	半つき米/押麦/じゃ がいも/なたね油/和 三盆糖/マロニー/マ カロニ/黒砂糖	わかめ/たまねぎ/にん じん/ねぎ/いんげん/ きゅうり/キャベツ/コー ン/ぶどう
9	土	ミートスパゲティー・型チーズ・ 野菜スープ・オレンジ	お茶・ あんトースト	牛ひき肉/鶏ひき肉/ プロセスチーズ/鶏肉	スパゲッティ/和三盆 糖/あんトースト	にんじん/セロリ/たま ねぎ/ミニトマト/もや し/キャベツ/オレンジ
11	月	ご飯(白米)・団子汁・きびなの唐揚げ・ トマトサラダ・ぶどう	牛乳・ 豆乳バナナケーキ	豚肉/油揚げ/いりこ/ 脱脂粉乳/きびなのこ /ロースハム/普通牛乳 /鶏卵/豆乳	半つき米/押麦/じゃ がいも/薄力粉/片栗 粉/調合油/和三盆糖	にんじん/だいこん/もや し/ごぼう/ねぎ/トマ ト/きゅうり/ブロッコ リー/ぶどう/ほうれん
12	火	ご飯(玄米)・夏野菜スープ・ ケチャップ炒め・茎わかめの煮物・バナナ	豆乳・ 卑弥呼スナック	ベーコン/チーズ/豚 肉/牛肉/豆乳/大豆/ いりこ	玄米/なたね油/和三 盆糖/片栗粉/ごま いり/さつまいも	キャベツ/スッキーニ/ にんじん/たまねぎ/赤 ピーマン/青ピーマン/ しめじ/くきわかめ/パ
13	水	ご飯(白米)・オクラ納豆・すまし汁・ 大豆バーグ・ひじきのサラダ・パイナップル	お茶・ お好み焼き	納豆/かまぼこ/木綿 豆腐/いりこ/豚ひき 肉/シーチキン	半つき米/押麦/なた ね油/ごまいり	大根/人参/えのき/カッ トわかめ/かぼちゃ/た まねぎ/干しひじき/ きゅうり/もやし/しも
14	木	ロールパン・南瓜スープ・ 鶏肉のオレンジ焼き・大根サラダ・オレンジ	お茶・ 人参ご飯	鶏肉/脱脂粉乳/ロー スハム/普通牛乳	白米/和三盆糖/じゃ がいも	人参/玉葱/南瓜/パセリ /マーマレード/にんにく /しょうが/きゅうり
15	金	ご飯(白米)・野菜味噌・ワンタンスープ・ 揚げ餃子・磯サラダ・すいか	牛乳・ じゃが芋饅頭	豚ひき肉/普通牛乳	半つき米/押麦/ごま 油/春巻きの皮/調合 油/ごまいり/和三盆 糖/じゃがいも/薄力 粉/ビーフン/片栗粉/甘 納豆パン	ごぼう/にんじん/しょ うが/ねぎ/チンゲンサ イ/くきわかめ/キャベ ツ/きゅうり/コーン/すい か
16	土	ビーフン・中華風コーンスープ・ 枝豆・バナナ	お茶・ 甘納豆パン	豚肉/かまぼこ/むき えび/むきいか	半つき米/押麦/ごま 油/春巻きの皮/調合 油/ごまいり/和三盆 糖/じゃがいも/薄力 粉/ビーフン/片栗粉/甘 納豆パン	にんじん/たまねぎ/もや し/キャベツ/ねぎ/コー ン/枝豆/バナナ
18	月	 <b>海 の 日</b> 				
19	火	ご飯・ふりかけ・レタスと卵のスープ・ スタミナ焼き・スパゲティーサラダ・りんご	ブルーベリーヨーグルト・ きなこトースト	かつお節/しらす干し/ 卵/豚肉/ヨーグル ト/きな粉/牛乳	半つき米/押麦/ご まいり/調合油/スパ ゲッティ/和三盆糖/ コンソメ/クレープ/合 ぱ	焼きのり/レタス/トマ ト/たまねぎ/にんじん /もやし/にら/にんに く/しょうが/きゅうり
20	水	コーンご飯・ジュリエンスープ・鶏のから揚げ・ パンネ・キャベツとツナの炒め・ミニトマト・すいか	お楽しみ 	ベーコン/鶏肉/ツナ/ 普通牛乳	白米/片栗粉/薄力粉 /調合油/マカロニ	コーン/にんじん/たま ねぎ/キャベツ/しょうが /にんにく/きゅうり/ミ ニトマト/すいか
21	木	ご飯(玄米)・納豆・あすか汁・ 鮭の塩焼き・いかの酢味噌和え・オレンジ	お茶・ うめ枝豆おにぎり	糸引き納豆/鶏肉/脱 脂粉乳/いりこ/鮭/ むきいか/しらす/ チーズ	玄米/なたね油/じゃ がいも/和三盆糖/ご まいり/半つき米	レタス/にんじん/チン ゲンサイ/キャベツ/ きゅうり/さやいんげん/ オレンジ
22	金	ご飯・ハヤシライス・スパニッシュオムレツ・ 甘夏サラダ・キウイ	豆乳・ 南瓜蒸しパン	牛肉/脱脂粉乳/卵/ プロセスチーズ/普通 牛乳/ロースハム/豆 乳	半つき米/押麦/ じゃがいも/和三盆糖 /調合油	にんじん/たまねぎ/な す/グリーンピース/な みかん/きゅうり/キャ ベツ/キウイ
23	土	ぶっかけそうめん・厚揚げの中華煮・ オクラ・ぶどう	お茶・ デニッシュパン	鶏ひき肉/かつお節/ 牛ひき肉/豚ひき肉/ 厚揚げ	そうめん/和三盆糖/ 片栗粉/調合油/デ ニッシュパン	なす/青ピーマン/たま ねぎ/にんじん/こんぶ /にら/しょうが/オク ラ/ぶどう
25	月	ご飯(白米)・納豆・かき玉汁・ 魚のカレー揚げ・中華サラダ・バナナ	お茶・ 手巻き寿司	糸引き納豆/かまぼこ /卵/かにかま/ツナ	半つき米/押麦/薄力 粉/調合油/ごま油/ 和三盆糖/ごまいり	しめじ/えのき/にんじ ん/たまねぎ/ねぎ/わ かめ/こんぶ/だいこん /きゅうり/バナナ/焼
26	火	ご飯(玄米)・マーボー豆腐・チャプチェ・ 粉ふき芋・オレンジ 	牛乳・ 手作りピザパン	豚ひき肉/牛ひき肉/ 木綿豆腐/鶏ひき肉/ 普通牛乳/脱脂粉乳	玄米/片栗粉/和三盆 糖/はるさめ/ごま油 /じゃがいも/強力粉 /上白糖	にんじん/キャベツ/た まねぎ/干しいたけ/ ねぎ/にんにく/しょう が/青ピーマン/オレン
27	水	ご飯(白米)・味のり・ポークビーンズ・ 手羽元のパイン煮・小松菜のソテー・すいか	お茶・ フルーツヨーグルト	豚肉/ベーコン/大豆 /ホイップクリーム/プロセ スチーズ/手羽元/ ヨーグルト	半つき米/押麦/じゃ がいも/和三盆糖	味のり/にんじん/ たまねぎ/マッシュルー ム/トマトジュース/グ リンピース/にんにく/ しょうが
28	木	ご飯(玄米)・つみれの味噌汁・ さばの煮つけ・もやしのごま和え・バナナ	牛乳・ 豆乳もち	つみれ/油揚げ/木綿 豆腐/煮干し/脱脂粉 乳/さば/普通牛乳/ きな粉	玄米/和三盆糖/ごま いり/片栗粉/黒砂糖	だいこん/にんじん/ご ぼう/はくさい/ねぎ/ わかめ/しょうが/もや し/きゅうり/バナナ
29	金	ご飯・かみかみふりかけ・枝豆のポタージュ・ コロック・納豆和え・パイナップル	牛乳・ ラスク	豆乳/糸引き納豆/普 通牛乳	半つき米/押麦/ご まいり/和三盆糖/薄 力粉/大豆油/調合油 /コンソメ/豆乳	塩昆布/えだまめ/たま ねぎ/キャベツ/きゅう り/もやし/にんじん/あ おのり/パインアップル
30	土	肉うどん・茄子のホイル焼き・ こんにゃくのおかか煮・ぶどう	お茶・ スティックパン	牛肉/かまぼこ/煮 干し/ベーコン/プロ セスチーズ/かつお節	和三盆糖/うどん/ス ティックパン/こんにゃ く	にんじん/もやし/たま ねぎ/ねぎ/なす/ぶど う