

2021年7月 献立表

あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・オクラ、すいか、カルピス（6日）
- ・こしあん（16日）
- ・とうがん（26日）
- ・モロヘイヤ（27日）
- ・パイン缶（28日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認！先にご家庭で試してみてください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・6日は、七夕の行事食です。
 ・8日は、多文化おやつです。
 ・28日は、誕生日会献立です。

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用します。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	木	ハヤシライス もやしサラダ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、ごま	豚バラ肉 ダイスチーズ 花鰹 牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 もやし、にんじん、きゅうり りんご	料理酒、中濃ソース ケチャップ、しょう油 コンソメ、酢
2	金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 納豆はりはりサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	なすのミートスパゲティ 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、スパゲティ	鶏もも肉 挽き割り納豆 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	しょうが、にんにく、ほうれん草 にんじん、切干大根、わかめ えのき、りんご、なす たまねぎ	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁 ケチャップ、中濃ソース 塩
3	土	ごはん 焼肉 かぼちゃの煮物 味噌汁(麩・小松菜) りんご	クッキー 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さとう かぼちゃ、麩 小麦粉	豚小間肉 白味噌 牛乳	ピーマン、赤ピーマン しょうが、小松菜 りんご	しょう油、みりん 出汁、にんにく りんご
4	日						
5	月	ごはん マーボー豆腐 キャベツのナムル 大根のスープ りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、油、ごま油 さとう、ごま 片栗粉、米粉	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳、イチゴジャム	にんじん、干しいたけ ねぎ、キャベツ、にら 大根、たまねぎ、りんご	コーンスターチ ベーキングパウダー しょう油、鶏がらだし 塩、出汁、中華だし レモン汁
6	火	冷やし中華 鮭フライ なすの味噌炒め すいか	七夕ゼリー、せんべい 牛乳	中華麺、小麦粉 パン粉、油、片栗粉 ごま油、さとう せんべい	鮭、白味噌 鶏ひき肉、絹豆腐 牛乳	にんじん、オクラ、トマト、かぼちゃ なす、きゅうり、ピーマン すいか、ぶどうジュース オレンジジュース、カルピス	出汁、しょう油、酢 みりん、塩、料理酒 寒天
7	水	ジャムパン ポークビーンズ 野菜スティック 豆乳スープ りんご	こぎつねごはん 牛乳	食パン、油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳、油揚げ しらす 牛乳	たまねぎ、にんじん トマト缶、きゅうり りんご	ケチャップ ウスターソース、 コンソメ、塩 しょう油、出汁
8	木	ごはん 松風焼き もやしの三杯酢 和風コーンスープ りんご	ドウホフ(台湾) 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、油	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、 牛乳	ねぎ、にんじん もやし、きゅうり、たまねぎ クリームコーン、パセリ りんご、すいか みかん缶、白桃缶	塩、酢、しょう油 出汁、みりん、ゼラチン
9	金	豚肉のブルコギ丼 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ メロン	マヨシュガートースト 牛乳	米、ごま油 ごま、さとう 油、食パン エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら ブロッコリー、春雨 メロン	にんにく、しょう油 料理酒、酢 中華だし、塩
10	土	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(麩・わかめ) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、さとう 小麦粉 黒糖	豚小間肉 花鰹 麩、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン わかめ、りんご	料理酒、しょう油 カレー粉、出汁 ベーキングパウダー
11	日						
12	月	ごはん たらの南蛮漬け じゃが芋の磯和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) すいか	ドーナツ 牛乳	米、片栗粉、油 じゃが芋、さとう 小麦粉、強力粉 粉糖、バター	たら、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 青のり、小松菜、すいか	塩、料理酒、出汁 酢、しょう油、みりん ベーキングパウダー
13	火	ロールパン ナスのグラタン フレンチサラダ コンソメスープ(コーン・人参) りんご	中華おこわ 牛乳	バターロール 油、小麦粉 米、もち米 ごま	豚ひき肉 パルメザンチーズ 豚小間肉 牛乳	茄子、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、りんご、しめじ	塩、ケチャップ、酢 コンソメ、料理酒 しょう油

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
14	水	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきサラダ 清汁(大根・わかめ) メロン	かぼちゃクッキー 牛乳	米、油、さとう かぼちゃ、小麦粉	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ひじき、きゅうり コーン、大根、わかめ メロン	しょう油、酢 塩、出汁
15	木	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	冷やしきつねうどん 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、うどん	鶏もも肉、白味噌 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや、ねぎ りんご、わかめ	しょう油、みりん 料理酒、出汁 塩
16	金	カレーライス わかめサラダ すいか	水ようかん、せんべい 牛乳	米、油、じゃがいも バター、小麦粉 さとう、せんべい	鶏小間肉 こしあん 牛乳	たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、わかめ すいか	カレー粉、コンソメ ケチャップ、 中濃ソース、塩 酢、しょう油 寒天
17	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	鮭おにぎり 牛乳	米、パン粉 片栗粉、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 白ごま	豚ひき肉 白味噌 鮭フレーク 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、もやし りんご	塩、ケチャップ コンソメ、出汁
18	日						
19	月	ロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとささみの和え物 コンソメスープ りんご	ナンゴレン風 (インドネシア) 牛乳	バターロール、かぼちゃ 油、小麦粉 米、さとう	豚ひき肉 ピザ用チーズ ささみ、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、クリームコーン、パセリ りんご、パプリカ 小松菜	塩、ケチャップ 酢、しょう油 コンソメ にんにく
20	火	ごはん 鮭のムニエル 切干しのマヨ和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) すいか	スコーン 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 さとう、バター いちごジャム	鮭、ツナ缶 白味噌 豆乳 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、たまねぎ すいか	塩、しょう油 出汁、 ベーキングパウダー
21	水	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(もやし・小松菜) りんご	塩焼きそば 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、さとう、ごま油 焼きそば麺	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、もやし 小松菜、青のり、りんご	カレー粉、塩 ウスターソース コンソメ、酢、しょう油 中華だし
22	木	海の日					
23	金	スポーツの日					
24	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	じゃがいもとコーンのおやき 牛乳	米、さとう、油 マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃが芋、片栗粉 小麦粉	鶏小間肉、 大豆水煮 油揚げ、白味噌 牛乳	さやえんどう、にんじん、きゅうり 大根、りんご、コーン	料理酒、出汁 みりん、しょう油 塩、ケチャップ
25	日						
26	月	高野豆腐のそぼろご飯 ねばねばサラダ 味噌汁(冬瓜・厚揚げ) すいか	じゃこおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま、ごま油	高野豆腐 鶏ひき肉、挽き割り納豆 厚揚げ、ちりめん 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、たけのこ ほうれん草、オクラ、わかめ 冬瓜、すいか	料理酒、出汁 しょう油、
27	火	ごはん 鶏肉の醤油マヨ炒め モロヘイヤのナムル 味噌汁(切干し・人参) りんご	揚げパン 牛乳	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま油 バターロール、油 さとう	鶏むね肉 白味噌 きなこ 牛乳	キャベツ、たまねぎ、 ほうれん草、モロヘイヤ もやし、切干大根、にんじん りんご	しょう油 鶏がら、塩、出汁
28	水	ジャムパン かじきのグラタン トマトときゅうりの甘酢和え コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ) メロン	フルーツケーキ 牛乳	食パン、いちごジャム 油、じゃがいも、パン粉 エッグケアマヨネーズ さとう、小麦粉、バター	かじき パルメザンチーズ 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ、パセリ トマト、きゅうり、しめじ コーン、キャベツ、メロン みかん缶、パイン缶	カレー粉、酢 塩、しょう油 コンソメ、 ベーキングパウダー バニラエッセンス
29	木	ジャージャー麺 じゃが芋とコーンのソテー 豆腐スープ りんご	野菜ピラフ 牛乳	焼きそば麺 ごま油、さとう 片栗粉、じゃが芋 米、油	豚ひき肉、白味噌 木綿豆腐、鶏小間肉 牛乳	たけのこ、ねぎ、しょうが きゅうり、コーン、にんじん ねぎ、りんご たまねぎ、ピーマン	しょう油、コンソメ 塩、出汁、中華だし
30	金	ごはん レバーの竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁(なめこ・たまねぎ) りんご	サマースパゲティ 牛乳	米、片栗粉、油 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ スパゲティ、オリーブ油	豚レバー、ツナ缶 白味噌 牛乳	きゅうり、たまねぎ トマト、パセリ なめこ、りんご	塩、しょう油 出汁、
31	土	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、マーメイドジャム 小麦粉、油 さとう いちごジャム	鶏もも肉 花鰹 白味噌 牛乳	小松菜、にんじん、もやし キャベツ、コーン、りんご	しょう油、料理酒 出汁 コーンスターチ ベーキングパウダー