

2019年7月 献立表



みなみひの保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			朝おやつ
				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	
1	月	ごはん なすのグラタン サワークラフト 豆乳スープ オレンジ	まぜごはん 牛乳	小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、油	豚ひき肉 パルメザンチーズ 豆乳 ツナ缶 牛乳	なす、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり コーンクリーム缶、オレンジ しめじ	牛乳 ルヴァン
2	火	ごはん 鮭のムニエル トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(わかめ・えのき) オレンジ	オレンジトースト 牛乳	米、小麦粉、油 さとう、春雨 食パン、	鮭 白味噌 牛乳	トマト、きゅうり わかめ、えのき オレンジ みかん缶	牛乳 星食べよ
3	水	ポークカレーライス 切干し大根サラダ すいか	枝豆 せんべい 牛乳	米、カレールウ じゃがいも 春雨 ごま油	豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり すいか、枝豆	牛乳 クラシカル
4	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨サラダ コーン入り野菜スープ オレンジ	チャーハン 牛乳	さとう 油、春雨 米、ごま、	鶏もも肉 豚ひき肉、しらす 牛乳	にんじん、きゅうり コーン、ねぎ、小松菜 オレンジ、	牛乳 ルヴァン
5	金	七夕そうめん カジキ竜田揚げ きゅうりとちくわのサラダ オレンジ	クッキー 牛乳	そうめん、小麦粉 油 エッグケアマヨネーズ さとう	かじき ちくわ 牛乳	にんじん、オクラ、ねぎ ミニトマト、たまねぎ、コーン みつば、きゅうり、オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべい
6	土	ごはん 生揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 清汁(ねぎ・わかめ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油 かぼちゃ、さとう ホットケーキミックス 黒砂糖	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ねぎ、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
7	日						
8	月	ごはん 豚のしょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) オレンジ	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、さとう スパゲティ エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、油	豚小間肉、ツナ缶 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン しょうが、にんじん、きゅうり 冬瓜、オレンジ	牛乳 ルヴァン
9	火	冷やしうどん キャベツと厚揚げの炒め物 オレンジ	わかめごはん 牛乳	うどん、さとう 米、ごま	鶏小間肉 厚揚げ ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、ねぎ キャベツ、もやし オレンジ、わかめ	牛乳 星食べよ
10	水	ごはん 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) すいか	とうもろこし 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	かれい、ちりめん 花鰹 油揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、パセリ、ほうれん草 にんじん、もやし、 すいか、とうもろこし	牛乳 クラシカル
11	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き モロヘイヤのナムル 清汁(鮓・ねぎ) オレンジ	サマースパゲティ 牛乳	米、マーマレードジャム ごま油、ごま スパゲティ オリーブ油	鶏もも肉 鮓 ツナ缶 牛乳	ほうれん草、モロヘイヤ もやし、ねぎ、オレンジ トマト、パセリ	牛乳 ルヴァン
12	金	ごはん とんかつ シルバーサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) メロン	パイナップルケーキ 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、春雨 エッグケアマヨネーズ さとう	豚ロース 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、きゅうり、コーン なめこ、メロン パイナップル缶	牛乳 アンパンマンせんべい
13	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、さとう マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、油	鶏もも肉、大豆水煮 白味噌 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 切干大根、小松菜 オレンジ	牛乳 クラシカル
14	日						
15	月	海の日					
16	火	豚すき焼き丼 もやしのナムル 味噌汁(ねぎ・にんじん・小松菜) オレンジ	アメリカンドック 牛乳	米、油 さとう、 ごま油 ホットケーキミックス	豚小間肉、焼き豆腐 白味噌 魚肉ソーセージ 豆乳 牛乳	たまねぎ、しらたき もやし、きゅうり、にんじん ねぎ、小松菜 オレンジ	牛乳 星食べよ

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料			朝おやつ
				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	
17	水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) すいか	焼きうどん 牛乳	米、小麦粉 さとう、黒ごま、油 うどん	鶏もも肉 絹ごし豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、ほうれん草 すいか たまねぎ、ピーマン	牛乳 クラシカル
18	木	食パン ツナとじゃが芋のチーズ焼き コーンサラダ コンソメスープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	食パン じゃがいも、油 さとう 米	ツナ缶、ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、キャベツ コーン、きゅうり、にんじん もやし、オレンジ ひじき	牛乳 ルヴァン
19	金	ごはん かじきのみそ焼き 五目煮 清汁(ちくわ・ねぎ) デラウェア	お好み焼き 牛乳	米、さとう、油 小麦粉、油	かじき、白味噌 鶏ひき肉、ちくわ 大豆水煮 豆乳 牛乳	にんじん、いんげん、 ひじき、ねぎ、 キャベツ、デラウェア	牛乳 アンパンマンせんべい
20	土	ごはん 肉じゃが ひじきのごま和え 味噌汁(鮓・わかめ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 鮓、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき ひじき、もやし、にんじん わかめ、オレンジ	牛乳 クラシカル
21	日						
22	月	夏野菜カレー フレンチサラダ オレンジ	ひまわり寒天 牛乳	米、かぼちゃ 油、カレールウ	豚小間肉 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロリ オレンジ 寒天、オレンジジュース ぶどうジュース	牛乳 ルヴァン
23	火	ごはん 豚肉の炒め煮 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) オレンジ	スコーン 牛乳	米、春雨 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、油 いちごジャム	豚小間肉 ツナ缶、白味噌 豆乳 牛乳	しょうが、たまねぎ 切干大根、にんじん、きゅうり えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 星食べよ
24	水	味噌うどん ちくわとわかめの和え物 すいか	ごまじゃこおにぎり 牛乳	うどん、ごま油 米、ごま	豚小間肉 ちくわ、 ちりめん 花鰹 牛乳	にんじん、たまねぎ 小松菜、わかめ、きゅうり すいか	牛乳 クラシカル
25	木	ごはん かれいの煮付け 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	焼きそば 牛乳	米、さとう ごま油 やきそば麺	かれい、 挽き割り納豆、しらす 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	小松菜、にんじん、大根 オレンジ もやし、たまねぎ、青のり	牛乳 ルヴァン
26	金	ごはん 鶏肉の照りマヨネーズ焼き ツナサラダ ポテトスープ オレンジ	カレーピラフ 牛乳	ごはん エッグケアマヨネーズ 片栗粉、油、ごま じゃが芋 米	鶏もも肉、ツナ缶 鶏ささみ 牛乳	きゅうり、キャベツ、コーン にんじん、オレンジ 玉ねぎ、マッシュルーム	牛乳 アンパンマンせんべい
27	土	ごはん 厚揚げの中華風煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(わかめ・たまねぎ) オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 カルピス	厚揚げ、豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ほうれん草 もやし、わかめ オレンジ	牛乳 クラシカル
28	日						
29	月	ごはん マーボー茄子 春雨の中華炒め 味噌汁(じゃが芋・えのき) オレンジ	りんご蒸しパン 牛乳	米、さとう、ごま油 春雨、じゃが芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉、白味噌 豆乳 牛乳	なす、にんじん、にら ねぎ、たまねぎ、しめじ えのき、わかめ、オレンジ	牛乳 ルヴァン
30	火	ごはん 照り焼きハンバーグ リョネーズポテト 味噌汁(ねぎ・豆腐) オレンジ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	米、油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳、あずき缶 牛乳	たまねぎ、パセリ ねぎ、オレンジ ほうれん草	牛乳 星食べよ
31	水	ごはん チンジャオロース ブロッコリー中華和え わかめスープ すいか	シュガートースト 牛乳	米、油 ごま油、ごま 食パン バター	鶏もも肉 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、わかめ もやし、すいか	牛乳 クラシカル

- ・乳児さんは朝のおやつに、牛乳とおせんべいかクラッカーがです。
- ・麦茶が出ます。
- ・5日は七夕の行事食、12日は、誕生日会です。
- ・今月のくだものは、オレンジ、メロン、すいか、デラウェアがです。
- ・献立は都合により変更することがあります。