

# 2021年7月 献立表 みなみかせ保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

●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、献立を確認し、  
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

- ・オクラ、スイカ（7日）
- ・こしあん（16日）
- ・冬瓜（19日）・モロヘイヤ（27日）



7日は、七夕の行事食です。

※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

**乳児の朝のおやつは  
牛乳がでます**

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	豚小間 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、醤油 コンソメ、酢
2	金	ごはん 鮭のカレー焼き 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	鮭 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、なす、たまねぎ りんご	料理酒、醤油 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、ごま油 かぼちゃ、さとう 小麦粉、油	豚小間肉 麩・白味噌 牛乳	ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・小松菜 りんご	料理酒、しょう油 塩、出汁
4	日						
5	月	ごはん マーボー豆腐 キャベツのナムル 中華スープ りんご	米粉いちご蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、ごま油 米粉、いちごジャム	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、 牛乳	にんじん、干しいたけ ねぎ、キャベツ、 大根、たまねぎ、りんご	しょう油、酢 鶏がら、塩 中華だし、レモン汁 コーンスターチ ベーキングパウダー
6	火	ジャムパン ボークビーンズ 野菜サラダ 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 キャベツ りんご	ケチャップ 中濃ソース、 コンソメ、塩 しょう油
7	水	七夕そうめん 鶏肉の味噌炒め なすの天ぷら すいか	七夕ゼリー 牛乳	そうめん、小麦粉 油 ごま油、さとう	鶏小間肉 白味噌 豆乳ホイップ 牛乳	にんじん、オクラ、トマト なす、キャベツ、ピーマン すいか、ぶどうジュース オレンジジュース	出汁、しょう油 みりん、塩 寒天
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	塩焼そば 牛乳	米、さとう、パン粉 ごま、油 焼そば麺	木綿豆腐、鶏ひき肉 白味噌、 豚ひき肉 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 青のり	塩、酢、しょう油 出汁、中華だし
9	金	ブルコギ丼 ブロッコリーの中和え 春雨スープ りんご	マヨシユガートースト 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 ブロッコリー、春雨 りんご	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 ホットケーキミックス 黒糖	豚小間肉 花鰹 麩、白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 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
11	日						
12	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 味噌汁(切り干し・人参) りんご	かぼちゃクッキー 牛乳	米、マーマレードジャム 小麦粉・油 さとう・かぼちゃ	鶏もも肉 花鰹 白味噌 牛乳	小松菜、にんじん、もやし 切り干し大根 りんご	しょう油、料理酒 出汁
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、しめじ りんご	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 たらの南蛮漬け じゃが芋の磯和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ) りんご	ドーナツ 牛乳	米、油 じゃが芋・小麦粉 ホットケーキミックス さとう・粉糖	たら、白味噌 絹ごし豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん 青のり、小松菜、りんご	塩、料理酒 酢、しょう油、みりん
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 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、ねぎ わかめ、りんご	しょう油、みりん 料理酒、出汁 塩
16	金	カレー わかめサラダ すいか	水ようかん 牛乳	米、油、じゃがいも さとう	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	寒天 カレールウ 酢、しょう油
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	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 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、
20	火	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、油、片栗粉 かぼちゃ エッグケアマヨネーズ スパゲティ オリーブ油	豚レバー 白味噌 ツナ缶 牛乳	きゅうり、にんじん たまねぎ、パセリ なめこ、りんご トマト	しょう油 塩
21	水	ごはん かじきのマヨネーズ焼き 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	バナナケーキ 牛乳	ごはん エッグケアマヨネーズ さとう、ホットケーキミックス 油	かじき 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	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	酢 塩、しょう油 コンソメ、 バナラエッセンス
22	木	<b>海の日</b>					
23	金	<b>スポーツの日</b>					
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	コーンおやき 牛乳	米、さとう 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	絹さや、にんじん、きゅうり 大根、コーン りんご	料理酒、出汁 みりん、しょう油 塩、ケチャップ
25	日						
26	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 コーンスープ りんご	ナシゴレン風 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、塩 コンソメ にんにく
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(油揚げ・わかめ) 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・油揚げ 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・わかめ りんご	しょう油 鶏から、塩、出汁
28	水	ポークカレー 春雨サラダ りんご	ツナサンド 牛乳	米、小麦粉、油 春雨、さとう、ごま油 食パン、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり パセリ りんご	塩 カレールウ 酢、しょう油
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、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 たらのムニエル 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 ホットケーキミックス いちごジャム	たら、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、
31	土	ごはん 生揚げの味噌炒め ひじきサラダ 清汁(大根・わかめ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、油、さとう ホットケーキミックス	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 りんご	しょう油、酢 塩、出汁 メープルシロップ

