

7月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			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 土	他人井 青のりポテト みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、かまぼこ、あおのり、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
03 月	ご飯 トマト肉じゃが キャベツとちくわの和え物 バナナ 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、〇砂糖、砂糖、コンソメ	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、牛ひき肉、ちくわ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇パイン缶、トマトピューレ、いんげん	〇パインヨーグルト
04 火	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き 小松菜ともやしの中華あえ 豆腐のみそ汁(わかめ)	米、押麦、砂糖、白ごま、バター、ごま油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、サラダ菜	〇いちご スティックケーキ 〇牛乳(全園児)
05 水	おむすび 生揚げのみそ炒め ツナサラダ キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇食パン、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも・赤肉)、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、牛乳	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、〇ブルーベリージャム、ピーマン、コーン(冷凍)、干しいたけ	〇ブルーベリー ジャムサンド 〇牛乳(全園児)
06 木	ブロッコリーの ボロネーズスパゲティ 切干大根の卵焼き 粉ふき芋(パセリ) 牛乳(全園児)	じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、パセリ、〇みかん缶、〇パイン缶	〇フルーツミックス (たんぼぼ〜ゆり) 〇アイスクリーム (ばら〜さくら)
07 金	焼きそば アンパンマンポテト ココアバナナ ゆでとうもろこし 牛乳(全園児)	ゆで中華めん、アンパンマンポテト、油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン	〇七夕ゼリー 〇星食べよ
08 土	あんかけスパゲティ かぼちゃのホクホク和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、片栗粉、バター、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	〇スイートデニッシュ 〇牛乳(全園児)
10 月	ご飯 すき焼き風煮 ジャーマンポテト 大根の中華スープ	米、じゃがいも、〇パイ生地、砂糖、〇グラニュー糖、油	〇牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも・赤肉)、ベーコン、かまぼこ、鶏がらスープ	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、しらたき、葉ねぎ、トウモロコシ	〇シュガーパイ 〇牛乳(全園児)
11 火	ドライカレー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇わらび餅粉、〇砂糖、油、カレールー	〇牛乳、豚ひき肉、卵、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、〇きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	〇わらび餅 〇牛乳(全園児)
12 水	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきと生揚げの煮物 スティック胡瓜 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇じゃがいも、米、〇ホットケーキミックス、〇油、砂糖	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、生揚げ、〇粉チーズ、ひじき、牛乳	きゅうり、にんじん、しらたき、サラダ菜、いんげん	〇まんまるじゃが 〇牛乳(全園児)
13 木	味パン さわらのトマトソース煮 アスパラガスのソテー 粉ふき芋 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	味パン、じゃがいも、コンソメ、油、砂糖	〇牛乳、さわら、ウインナー、牛乳	グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、パセリ	〇りんごのタルト 〇牛乳(全園児)
14 金	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め ほうれん草のごま酢和え 油揚げと玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、白ごま、油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、カットわかめ	〇バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、もやし、ピーマン、しょうが	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
15 土	親子丼 じゃがいものゆかり和え パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇かぼちゃマフィン 〇牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			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	
18 火	ご飯 たらのみそ煮 小松菜の錦糸和え おふのすまし汁	米、〇ポップコーン、砂糖、〇油、焼ふ	〇牛乳、すけとうだら、錦糸卵、米みそ(甘みそ)、ちくわ	こまつな、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	〇ポップコーン 〇牛乳(全園児)
19 水	ご飯 照り焼きチキン 炒り豆腐 ブロッコリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	〇すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、サラダ菜、しいたけ、にら	〇すいか
20 木	チーズパン ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ(大根)	チーズパン、じゃがいも、エッグケア、マカロニ、〇砂糖、コンソメ	〇牛乳、合びきミンチ、卵、ハム、木綿豆腐、〇きな粉	〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、サニーレタス、パセリ	〇かぼちゃの きな粉かけ 〇牛乳(全園児)
21 金	肉みそごぼう井 胡瓜とちくわの酢の物 ゆでとうもろこし 粉ふき芋 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、〇無塩バター、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ちくわ、〇調製豆乳、米みそ(甘みそ)、カットわかめ、あおのり、牛乳	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、〇いちごジャム・低糖度、にら、しょうが	〇いちごのマフィン 〇牛乳(全園児)
22 土	きつねうどん ブロッコリーのごま和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、砂糖、白ごま	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、油揚げ、牛乳	〇バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
24 月	麦ご飯 さわらの西京焼き ニラ卵もやし炒め キウイ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇小麦粉、押麦、〇天かす、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、さわら、卵、〇ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、〇あおのり、牛乳	キウイフルーツ、もやし、〇キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、にら、サラダ菜	〇お好み焼き 〇牛乳(全園児)
25 火	食パン ササミフライ ポテトサラダ わかめスープ	食パン、じゃがいも、パン粉、エッグケア、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	鶏ささ身、〇カルピス、ツナ油漬缶、卵、鶏がらスープ、カットわかめ	〇オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、サニーレタス	〇カルピス オレンジゼリー
26 水	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー炒め ほうれん草とベーコンソテー キャベツと豆苗のみそ汁	米、〇食パン、〇バター、〇砂糖、〇黒ごま、油、砂糖、カレールー	〇牛乳、生揚げ、豚肉(もも・赤肉)、ベーコン、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、トウモロコシ、いんげん	〇ごまトースト 〇牛乳(全園児)
27 木	豆乳クリームスパゲティ じゃがいものオムレツ みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、〇砂糖、コンソメ、油	〇牛乳、豆乳、卵、〇調製豆乳、ベーコン、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス	〇ココア蒸しパン 〇牛乳(全園児)
28 金	クロワッサン ウインナーと野菜コンソメ煮 切干大根のサラダ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、クロワッサン、エッグケア、〇砂糖、コンソメ、砂糖	〇牛乳、ウインナー、チーズ、ハム、〇きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	〇クラッカーサンド (きなこ) 〇牛乳(全園児)
29 土	麻婆丼 チーズポテト パイン缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
31 月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきのマリネ オレンジ、ブロッコリー 牛乳(全園児)	米、エッグケア、油、砂糖、〇砂糖	牛乳、さけ、ハム、ひじき、〇ヨーグルト(無糖)	オレンジ・ネーブル、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、サラダ菜	〇ヨーグルト (たんぼぼ〜ゆり) 〇アイスクリーム (ばら〜さくら)

は手作りおやつです。 はお誕生日会です。
 はひまわり組とさくら組は すみれわくわくランチの日です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上の朝のおやつはありません。

