



# 7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき出雲郷保育園

	献立名	材料名	朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)
1 (金)	ごはん ツナと豆腐のふわふわ揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 ツナ・人参・豆腐・ひじき・醤油・葱・塩・小麦粉・片栗粉・揚げ油 モロヘイヤ・もやし・オクラ・かつお節・醤油・砂糖 玉葱・しめじ・大根・みつば・味噌 バナナ	ブルーン さつまいもようかん (さつま芋・粉寒天・水・砂糖)
2 (土)	梅じゃこチャーハン 中華サラダ スープ オレンジ	米・梅干し・しらす・しそ・酒・薄口醤油・みりん・ごま油 キャベツ・きゅうり・醤油・砂糖・ごま・ごま油 春雨・人参・コーン・ニラ・鶏ガラ オレンジ	スティックビスケット おやつ
4 (月)	ごはん 鶏の香味揚げ 和え物 味噌汁 すいか	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油 トマト・きゅうり・キャベツ・ハム・すりごま・醤油 えのき・人参・なす・みつば・味噌 すいか	チーズ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
5 (火)	ごはん 牛肉とピーマンのオイスターソース炒め ツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 牛肉・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しめじ・おろし生姜・酒・みりん・オイスターソース・ごま油・ごま・片栗粉 モロヘイヤ・きゅうり・切干大根・ツナ・醤油・砂糖・かつお節 さつま芋・大根・もやし・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー 紅茶ボーグ (小麦粉・紅茶・砂糖・無塩バター・油)
6 (水)	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 煮浸し すまし汁 メロン	米 かれい・葱・ピザチーズ・酒・味噌 小松菜・しめじ・切干大根・油揚げ・酒・みりん・醤油 人参・玉葱・そうめん・みつば・塩・薄口醤油 メロン	ブルーン バナナヨーグルトケーキ (バナナ・卵・砂糖・ヨーグルト・油・ホットケーキ粉)
7 (木)	★誕生会 七夕カレー 短冊サラダ チーズ すいか	米・豚肉・人参・玉葱・コーン・かぼちゃ・ピーマン・なす・オクラ・カレールウ・油 人参・きゅうり・ハム・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・かつお節 スティックチーズ すいか	スティックビスケット 七夕ゼリー (ゼラチン・砂糖・もも缶・パイン缶)
8 (金)	ごはん 五目麻婆 春雨サラダ 卵とトマトのスープ オレンジ	米 豚挽肉・大豆・玉葱・人参・ニラ・干し椎茸・おろしにんにく・おろし生姜・砂糖・酒・醤油・味噌・テンメンジャン・片栗粉・ごま油 春雨・キャベツ・もやし・かにかま・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま トマト・玉葱・しめじ・卵・コンソメ オレンジ	たまごボーグ 小倉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・ゆであずき)
9 (土)	塩ラーメン サラダ バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・白葱・しそ・コーン・もやし・薄口醤油・酒・鶏ガラ・ごま油 トマト・きゅうり・キャベツ・塩昆布・かつお節・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 バナナ	ごまポッキー おやつ
11 (月)	ごはん レバーの酢豚風 ナムル スープ バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・油・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・ケチャップ・酢・砂糖・醤油・片栗粉 ほうれん草・切干大根・人参・すりごま・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 卵・わかめ・しめじ・しそ・ごま・鶏ガラ バナナ	スティックビスケット プリン(卵不使用)
12 (火)	和風かに玉丼 梅和え 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・かにかま・人参・玉葱・椎茸・葱・卵・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・油 オクラ・きゅうり・もやし・すりごま・梅干し・砂糖・醤油 大根・もやし・麩・みつば・味噌 オレンジ	チーズ アメリカンドッグ (ワインナー・ホットケーキ粉・牛乳・揚げ油)
13 (水)	ごはん 鶏のしそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜・しそ ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 豆腐・わかめ・なめこ・葱・味噌 バナナ	ごまポッキー ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
14 (木)	ごはん 魚の梅昆布あんかけ なめたけ和え 味噌汁 すいか	米 かれい・片栗粉・揚げ油・塩昆布・梅干し・葱・酒・みりん・薄口醤油・片栗粉 キャベツ・もやし・切干大根・醤油・なめたけ さつま芋・油揚げ・人参・みつば・味噌 すいか	たまごボーグ バナナマフィン (ホットケーキ粉・牛乳・砂糖・バナナ・油・レモン果汁)
15 (金)	豆乳かぼちゃパン なすのミートグラタン サラダ スープ オレンジ	豆乳かぼちゃパン 豚挽肉・なす・玉葱・人参・しめじ・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ・ピザチーズ・砂糖・油 トマト・オクラ・きゅうり・わかめ・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 大根・ワインナー・もやし・パセリ・コンソメ オレンジ	ブルーン 高菜おにぎり (米・高菜・ごま)
16 (土)	ひじきとツナの炊き込みご飯 和え物 豚汁 バナナ	米・ひじき・ツナ・醤油・みりん・酒 きゅうり・大根・かつお節・醤油 豚肉・人参・板こんにゃく・ごぼう・葱・味噌 バナナ	スティックビスケット おやつ

	献立名	材料名	朝おやつ（未満児のみ）午後おやつ（未満児・以上児）
18 (月)			<b>海の日（祝日休園）</b>
19 (火)	ごはん 豆腐ハンバーグ もみのり和え 味噌汁 すいか	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・パン粉・卵・大根・しそ・ポン酢・砂糖・薄口醤油・酒・みりん 人参・きゅうり・モロヘイヤ・もみのり・醤油 厚揚げ・もやし・椎茸・葱・ごま油・味噌	 すいか <b>チーズ</b> あんバターサンド (食パン・バター・こしあん)
20 (水)	ごはん あじの南蛮漬け ゆかり和え 味噌汁 バナナ	米 あじ・小麦粉・玉葱・ピーマン・酢・砂糖・醤油・塩・油 キャベツ・もやし・切干大根・ゆかり かぼちゃ・玉葱・しらたき・みつば・味噌	 バナナ <b>ごまポッキー</b> クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
21 (木)	ごはん ニラ玉 中華サラダ スープ すいか	米 豚肉・卵・玉葱・椎茸・人参・ニラ・ごま油・醤油・酒・鶏ガラ ハム・トマト・きゅうり・もやし・かつお節・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油 わかめ・もやし・肉団子・鶏ガラ	 すいか <b>ブルーン</b> 和風ポテト (じゃが芋・揚げ油・青のり・ゆかり・塩)
22 (金)	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 大根・人参・じゃが芋・葱・味噌	 オレンジ <b>たまごボーロ</b> 豆腐のカップケーキ (卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖)
23 (土)	夏野菜麻婆丼 スープ バナナ	米・豚挽肉・玉葱・人参・なす・ピーマン・トマト・葱・醤油・味噌・酒・片栗粉・砂糖・ごま油・コンソメ コーン・春雨・キャベツ・鶏ガラ・ごま・しそ	 バナナ <b>スティックビスケット</b> おやつ
25 (月)	カレーピラフ 野菜オムレツ ピーチやこソテー <sup>ミネストローネ</sup> オレンジ	米・ミックスベジタブル・ハム・カレー粉・コンソメ・塩 卵・マヨネーズ・牛乳・塩・玉葱・しめじ・ほうれん草・油・ピザチーズ・ケチャップ ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・しらす・バター・醤油 キャベツ・玉葱・じゃが芋・人参・トマト・油・トマトピューレ・コンソメ・塩・パセリ	 オレンジ <b>ごまポッキー</b> 抹茶パイ (パイシート・抹茶・グラニュー糖)
26 (火)	ごはん 魚の味噌煮 塩昆布和え すまし汁 メロン	米 さば・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・味噌 モロヘイヤ・もやし・オクラ・塩昆布 人参・大根・肉団子・みつば・塩・薄口醤油	 メロン <b>チーズ</b> マーラーカオ (小麦粉・BP・重曹・卵・油・醤油・三温糖)
27 (水)	冷製パスタ ジャーマンポテト サラダ バナナ	スパゲティー・鶏ささみ・人参・しらす・きゅうり・しそ・梅干し・酢・薄口醤油・砂糖・醤油・油・塩・こしょう じゃが芋・ベーコン・玉葱・油・塩・こしょう・パセリ トマト・ひじき・わかめ・キャベツ・薄口醤油・砂糖・酢・油・かつお節	 バナナ <b>たまごボーロ</b> なめたけおにぎり (米・なめたけ・もみのり)
28 (木)	ごはん 鶏のレモン醤油焼き 厚揚げとピーマンの甘酢炒め 味噌汁 すいか	米 鶏肉・レモン果汁・砂糖・みりん・酒・醤油 厚揚げ・玉葱・ピーマン・砂糖・酢・醤油・ごま油・片栗粉 なめこ・豆腐・わかめ・葱・味噌	 すいか <b>ブルーン</b> もちもちココアパン (白玉粉・ココア・油・牛乳・砂糖)
29 (金)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 納豆和え 味噌汁 メロン	米 豚挽肉・玉葱・椎茸・白葱・卵・酒・塩・こしょう・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・酢・片栗粉 ほうれん草・もやし・きゅうり・かつお節・納豆・醤油 かぼちゃ・しらたき・人参・みつば・味噌	 メロン <b>スティックビスケット</b> とうもろこし (とうもろこし)
30 (土)	生姜ごはん 酢の物 味噌汁 オレンジ	米・生姜・油揚げ・ひじき・酒・みりん・砂糖・薄口醤油 きゅうり・大根・キャベツ・かつお節・薄口醤油・砂糖・酢 もやし・人参・えのき・葱・味噌	 オレンジ <b>ごまポッキー</b> おやつ

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの時に牛乳を提供しています。