



7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園
みつき乳児保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (土)	チキンライス スープ バナナ	米・鶏肉・ミックスベジタブル・玉葱・鶏ガラスープの素・ケチャップ・油 キャベツ・人参・じゃが芋・えのき・鶏ガラスープの素 バナナ	白い風船 おにぎり
3 (月)	ごはん 鶏肉の醤油マヨ焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・マヨネーズ・醤油 ほうれん草・もやし・人参・醤油・ツナ 玉葱・豆腐・カットわかめ・味噌 オレンジ	野菜ビスケット 人参蒸しパン (ホットケーキミックス・人参・砂糖 牛乳・油)
4 (火)	元気もりもり丼 和え物 味噌汁 スイカ	米・牛肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・生姜・にんにく・みりん 酒・砂糖・醤油・油 きゅうり・大根・醤油・かつお節 油揚げ・椎茸・葱・味噌 スイカ	ハッピーターン シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
5 (水)	ごはん カレイの昆布あんかけ 和え物 味噌汁 バナナ	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・塩こんぶ・葱・酒・みりん・薄口 小松菜・もやし・人参・砂糖・醤油・すりごま えのき・玉葱・かぼちゃ・味噌 バナナ	ソフトせんべい じゃがまるくん (じゃが芋・片栗粉・ピザチーズ バター・もみのり)
6 (木)	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・油・豆腐・糸こんにゃく・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・切干大根・ゆかり しめじ・人参・じゃが芋・カットわかめ・味噌 オレンジ	白い風船 スイカクッキー (米粉・砂糖・牛乳・無塩バター・抹茶 いちごパウダー・黒ごま)
7 (金)	七夕カレー 春雨サラダ とうもろこし スイカ	米・豚挽肉・玉葱・人参・コーン・じゃが芋・カレールウ 春雨・きゅうり・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 とうもろこし スイカ	ビスケット カラフル寒天 (オレンジジュース・ぶどうジュース 水・砂糖・粉寒天)
8 (土)	中華風ごはん 中華スープ バナナ	米・豚肉・人参・椎茸・白葱・砂糖・醤油・ごま油・塩・こしょう・中華だしの素 玉葱・チンゲン菜・えのき・もやし・中華だしの素 バナナ	ハッピーターン おにぎり
10 (月)	ごはん ハンバーグ サラダ スープ オレンジ	米 豚挽肉・人参・玉葱・米粉パン粉・塩・こしょう・ケチャップ キャベツ・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・薄口・油 コーン・玉葱・じゃが芋・鶏ガラスープの素 オレンジ	野菜せんべい もちもちさつま芋パン (白玉粉・砂糖・さつま芋・牛乳・油)
11 (火)	ごはん 鶏肉の天ぷら 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・青のり・薄口・揚げ油 小松菜・切干大根・人参・醤油・かつお節 油揚げ・人参・なす・葱・味噌 バナナ	ソフトせんべい カルピスケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・カルピス)
12 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き しらす和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・油・生姜・玉葱・酒・みりん・醤油・砂糖 モロヘイヤ・キャベツ・しらす和え・もみのり・醤油 豆腐・しめじ・人参・味噌 オレンジ	ハッピーターン ゼリー
13 (木)	ラーメン バンサンスー スイカ	生中華麺・豚肉・ごま油・玉葱・人参・椎茸・もやし・白葱・塩・酒 こしょう・薄口・中華だしの素 きゅうり・春雨・ツナ・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油 スイカ	ビスケット おにぎり (米・ふりかけわかめ)
14 (金)	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 オレンジ	米 鮭・味噌・酒・砂糖・醤油 切干大根・人参・油揚げ・酒・砂糖・みりん・薄口 人参・椎茸・豆腐・カットわかめ・塩・薄口 オレンジ	野菜ビスケット 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 絹ごし豆腐・揚げ油・粉糖)
15 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・生姜・油・醤油・砂糖 大根・人参・油揚げ・玉葱・葱・味噌 バナナ	白い風船 おにぎり

	献立名	材料名	おやつ
17 (月)			
18 (火)	ごはん とんかつ おかか和え 味噌汁 スイカ	米 豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース きゅうり・人参・醤油・かつお節 えのき・玉葱・かぼちゃ・味噌 スイカ	ソフトせんべい きな粉ラスク (食パン・マーガリン・砂糖・きな粉)
19 (水)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・白葱・塩・酒 小松菜・人参・ツナ・醤油 しめじ・玉葱・豆腐・カットわかめ・味噌 オレンジ	ハッピーターン マーマレードポテト (さつま芋・揚げ油・マーマレードジャム)
20 (木)	ごはん 鯖の煮つけ 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 鯖・生姜・醤油・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・納豆・醤油・もみのり 人参・油揚げ・大根・味噌 バナナ	ビスケット じゃこマヨクラッカー (クラッカー・しらす干し・コーン・ごま マヨネーズ・ピザチーズ)
21 (金)	豆乳丸パン レバーのケチャップ煮 夏野菜サラダ スープ オレンジ	豆乳丸パン 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ トマト・オクラ・コーン・酢・砂糖・薄口・油・かつお節 じゃが芋・玉葱・キャベツ・鶏ガラスープの素 オレンジ	野菜せんべい ひじきおにぎり (米・鶏挽肉・人参・ひじき・酒・みりん 砂糖・醤油)
22 (土)	中華菜飯 中華スープ バナナ	米・豚挽肉・ごま油・人参・椎茸・チンゲン菜・コーン・酒・塩・醤油・中華だしの素 しめじ・にら・豆腐・春雨・中華だしの素 バナナ	ハッピーターン おにぎり
24 (月)	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 椎茸・じゃが芋・玉葱・葱・味噌 オレンジ	野菜ビスケット 小倉団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・ゆであずき)
25 (火)	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・醤油・砂糖・こしょう・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油 ほうれん草・切干大根・醤油・かつお節 大根・人参・葱・味噌 バナナ	野菜せんべい マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
26 (水)	ごはん 五目豆 和え物 味噌汁 スイカ	米 鶏肉・油・大豆・人参・椎茸・板こんにゃく・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口 きゅうり・人参・ツナ・砂糖・醤油 えのき・玉葱・豆腐・味噌 スイカ	ソフトせんべい とうもろこし (とうもろこし・塩)
27 (木)	ごはん 鯖の竜田揚げ 昆布和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 キャベツ・切干大根・もやし・塩こんぶ 椎茸・油揚げ・なす・カットわかめ・味噌 オレンジ	ハッピーターン ほうれん草蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油 ほうれん草)
28 (金)	ごはん 厚揚げの味噌炒め 和え物 すまし汁 バナナ	米 豚肉・油・厚揚げ・人参・玉葱・ピーマン・椎茸・白葱・砂糖・味噌・醤油・片栗粉 大根・きゅうり・醤油・すりごま 玉葱・しめじ・カットわかめ・薄口・塩 バナナ	ビスケット フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・もも缶)
29 (土)	五目ごはん 具だくさん汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・椎茸・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口 えのき・玉葱・人参・豆腐・葱・味噌 オレンジ	白い風船 おにぎり
31 (月)	ごはん 麻婆なす 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・椎茸・なす・白葱・生姜・にんにく・酒 味噌・テンメンジャン・醤油・砂糖・片栗粉 きゅうり・醤油・塩こんぶ・ごま・ごま油 もやし・にら・キャベツ・中華だしの素 バナナ	ソフトせんべい クラッカーサンド (クラッカー・りんごジャム)

天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承ください

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、食パン・豆乳丸パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。