



7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき保育園

| | 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・しらす干し・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 塩むすび (米・塩・味付け海苔) |
| 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) |  海の日 | | |
| 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・とんかつソース 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 フルーツポンチ (白玉粉・絹ごし豆腐・もも缶・みかん缶) |
| 29 (土) | 五目ごはん 貝だくさん汁 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、豆乳丸パン、食パンについては卵・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。