



# 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 (土)	梅じゃこチャーハン サラダ スープ バナナ	米・豚バラ肉・しらす・梅干し・玉葱・葱・ごま油・醤油・塩・酒・おろしにんにく 大根・きゅうり・人参・醤油・砂糖・ごま・ごま油 コーン・もやし・人参・ニラ・鶏がら	バナナ	スティックビスケット おやつ
3 (月)	夏野菜カレー スティックサラダ ミニトマト オレンジ	米・豚肉・玉葱・なす・オクラ・かぼちゃ・カレールウ・油 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・ごま油 ミニトマト	オレンジ	チーズ リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
4 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐 しらす和え 味噌汁 バナナ	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・豚挽肉・葱・おろし生姜・酒・みりん・薄口醤油・醤油 キャベツ・もやし・人参・しらす・醤油・砂糖 かぼちゃ・しめじ・大根・みつば・味噌	バナナ	ごまポッキー お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・ お好みソース)
5 (水)	ごはん 鶏のしそ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 メロン	米 鶏肉・しそ・酒・みりん・砂糖・醤油 ひじき・小松菜・ツナ・コーン・醤油・砂糖・みりん・ごま油 玉葱・油揚げ・なす・葱・味噌	 メロン	ブルー 鮭と青のりのポテトおやき (じゃがいも・鮭・青のり・マヨネーズ・片栗粉)
6 (木)	ごはん 豚肉の梅ソース炒め もみのり和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・青梗菜・玉葱・おろし生姜・梅干し・砂糖・醤油・油 モロヘイヤ・オクラ・ハム・もみのり・醤油 えのき・麩・人参・みつば・味噌	オレンジ	たまごボーロ 焼肉パン (食パン・豚バラ肉・玉葱・ピーマン・醤油・ マヨネーズ・ピザチーズ)
7 (金)	★誕生会 セタライス 鮭のカラフル焼き サラダ スープ すいか	米・ミックスベジタブル・豚挽肉・カレー粉・コンソメ・塩 鮭・塩・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ レタス・きゅうり・人参・ツナ・薄口醤油・酢・砂糖・油 ピーフン・玉葱・オクラ・コンソメ	 すいか	ごまポッキー お星さまクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・ かぼちゃ・カラーシュガー)
8 (土)	なすと照り豚丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・なす・玉葱・もやし・葱・みりん・醤油・砂糖・ごま油 わかめ・豆腐・なめこ・みつば・味噌	バナナ	スティックビスケット おやつ
10 (月)	豆乳黒糖パン ローストチキン ソテー スープ バナナ	豆乳黒糖パン 鶏肉・おろしにんにく・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・塩・こしょう キャベツ・コーン・ツナ・バター・醤油 大根・人参・えのき・コンソメ・パセリ	バナナ	たまごボーロ 梅おにぎり (米・梅干し・ひじき・ごま)
11 (火)	ごはん レバーの酢豚風 サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・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 きゅうり・人参・大根・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 卵・トマト・玉葱・もやし・鶏がら・ごま油	オレンジ	ごまポッキー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
12 (水)	ごはん 豚肉のマヨポン炒め 納豆和え 味噌汁 すいか	米 豚バラ肉・キャベツ・椎茸・しめじ・玉葱・油・酒・醤油・マヨネーズ・ポン酢 ほうれん草・ひじき・もやし・かつお節・納豆・醤油 なす・大根・麩・みつば・味噌	すいか	ブルー みたらし団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・ みりん・片栗粉)
13 (木)	ごはん 鶏のレモン醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・レモン果汁・砂糖・みりん・酒・醤油 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 さつまいも・玉葱・椎茸・葱・味噌	バナナ	スティックビスケット 麩のラスク (麩・砂糖・無塩バター)
14 (金)	ごはん 魚の味噌煮 ごま和え すまし汁 メロン	米 さば・しょうが・醤油・みりん・酒・砂糖・味噌 キャベツ・もやし・ちくわ・すりごま・砂糖・醤油 人参・大根・肉団子・みつば・薄口醤油・塩	メロン	チーズ りんごと紅茶のケーキ (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・りんご・ 紅茶)
15 (土)	きつねうどん 和え物 オレンジ	ゆでうどん・鶏肉・油揚げ・玉葱・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん きゅうり・人参・大根・かつお節・醤油・砂糖	オレンジ	スティックビスケット おやつ
17 (月)	<b>海の日 (祝日休園)</b>			

	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 (火)	ごはん 筑前煮 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・大豆・人参・ごぼう・大根・干し椎茸・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・油 キャベツ・もやし・ひじき・すりごま・酢・砂糖・薄口醤油 豆腐・わかめ・ごぼう・みつば・味噌 バナナ	たまごボーロ かぼちゃドーナツ (ホットケーキ粉・卵・牛乳・かぼちゃ・粉糖・揚げ油)
19 (水)	炊き込みごはん しそチーズバーグ 煮浸し 味噌汁 メロン	米・鶏肉・人参・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口醤油 豚挽肉・おから・玉葱・しそ・塩・パン粉・調製豆乳・ピザチーズ・砂糖・酒・醤油・片栗粉 小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油 なす・大根・もやし・葱・味噌 メロン	ブルーン とうもろこし
20 (木)	ごはん 鶏の香味揚げ ツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油 キャベツ・人参・もやし・ツナ・醤油・砂糖 しらたき・厚揚げ・わかめ・みつば・味噌 オレンジ	ごまポッキー フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・もも缶・バナナ)
21 (金)	チンジャオロース丼 ナムル スープ バナナ	米・豚肉・人参・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・おろし生姜・ オイスターソース・酒・砂糖・醤油・中華だし・油・片栗粉・塩・こしょう ほうれん草・きゅうり・切干大根・すりごま・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 人参・えのき・ピーマン・ニラ・鶏がら バナナ	チーズ プリン (卵不使用)
22 (土)	★夏祭り ハヤシライス サラダ オレンジ	米・豚肉・じゃがいも・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 大根・人参・もやし・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・かつお節 オレンジ	スティックビスケット おやつ
24 (月)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 梅和え 味噌汁 オレンジ	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 モロヘイヤ・オクラ・きゅうり・かつお節・梅干し・砂糖・醤油 大根・人参・じゃがいも・みつば・味噌 オレンジ	たまごボーロ チーズ蒸しパン (ホットケーキ粉・牛乳・砂糖・ダイスカットチーズ)
25 (火)	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 鮭・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 なす・玉葱・もやし・葱・味噌 バナナ	ごまポッキー ココアボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖・ココア)
26 (水)	ごはん 厚揚げの味噌炒め おかか和え すまし汁 すいか	米 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・味噌・醤油・油 ほうれん草・もやし・オクラ・かつお節・醤油 肉団子・麩・人参・みつば・塩・薄口醤油 すいか	スティックビスケット もちもちいちごジャムパン (白玉団子の粉・いちごジャム・油・牛乳・砂糖)
27 (木)	冷製パスタ 和風ポテト サラダ バナナ	スリザーター・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 じゃがいも・青のり・ゆかり・塩 キャベツ・きゅうり・トマト・ハム・コーン・塩昆布・かつお節・酢・薄口醤油・砂糖・油 バナナ	チーズ ツナおにぎり (米・ツナ・砂糖・醤油・ごま)
28 (金)	ごはん かに玉 中華炒め ねぎごまスープ オレンジ	米 卵・かにかま・玉葱・椎茸・葱・砂糖・醤油・片栗粉 青梗菜・豚バラ肉・コーン・醤油・鶏がら・ごま油 もやし・春雨・ベーコン・白葱・ごま・酒・醤油・鶏がら・ごま油 オレンジ	ブルーン パイ (パイシート・グラニュー糖)
29 (土)	ねぎ塩豚丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・白葱・玉葱・人参・キャベツ・酒・醤油・鶏がら・レモン果汁・片栗粉・ごま油 しめじ・豆腐・玉葱・みつば・味噌 バナナ	ごまポッキー おやつ
31 (月)	ごはん 牛ごぼうのしぐれ煮 ゆかり和え 味噌汁 メロン	米 牛肉・ごぼう・人参・しらたき・おろし生姜・砂糖・酒・醤油・油 キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり 厚揚げ・大根・わかめ・葱・味噌 メロン	チーズ キャラメルポテト (さつまいも・砂糖・塩・生クリーム・揚げ油)

※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。