



7月献立表



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (火)	ごはん トロトロ炒め 梅和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・なめこ・人参・酒・鶏ガラ・薄口・砂糖・片栗粉・ごま油 小松菜・もやし・かつお節・梅干し・醤油・砂糖 玉葱・もやし・なす・味噌 バナナ	せんべい メープルマフィン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・無塩バター・ グラニュー糖・卵・メープルシロップ)
2 (水)	ごはん すずきのレモン風味 和え物 味噌汁 オレンジ	米 すずき・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・レモン果汁 キャベツ・切干大根・ひじき・醤油 玉葱・えのき・豆腐・人参・味噌 オレンジ	せんべい わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) 
3 (木)	ごはん 鶏のねぎ塩焼き 栄養きんぴら 味噌汁 すいか	米 鶏肉・塩・酒・葱 ちくわ・ごぼう・人参・ピーマン・油・酒・薄口・砂糖・みりん・ごま キャベツ・しめじ・南瓜・味噌 すいか	せんべい ビーフン (ビーフン・豚肉・玉葱・もやし・にら・ 鶏ガラ・塩・ごま油)
4 (金)	ごはん 麻婆なす 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚挽き肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・生姜・にんにく・酒・味噌・醤油・砂糖・甜 面醬・片栗粉・ごま油 きゅうり・ごま油・塩昆布・醤油 もやし・春雨・コーン・チンゲン菜・鶏ガラ・薄口 バナナ	せんべい エジプト焼き (にら・うどん・卵・長芋・お好みソー ス・マヨネーズ・ケチャップ)
5 (土)	塩焼きそば スープ バナナ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・椎茸・葱・塩・こしょう・醤油・鶏ガラ・ごま油 キャベツ・しめじ・玉葱・ニラ・鶏ガラ バナナ	たべっこ動物 おやつパン
7 (月)	ごはん 鶏のしそ焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 メロン	米 鶏肉・しそ・醤油・酒・みりん・砂糖 ひじき・豚肉・油・油揚げ・人参・酒・みりん・砂糖・醤油 南瓜・しめじ・玉葱・味噌  メロン	せんべい プリン
8 (火)	ごはん おろしとんかつ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚ヒレ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・大根・ポン酢 キャベツ・きゅうり・塩昆布 人参・なす・油揚げ・味噌 バナナ	せんべい クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
9 (水)	食パン ピーマンバーグ サラダ スープ オレンジ	食パン 豚挽き肉・ピーマン・玉葱・人参・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ 小松菜・きゅうり・すりごま・砂糖・酢・薄口・油 卵・じゃが芋・しめじ・もやし・コンソメ オレンジ	せんべい おにぎり (米・鶏挽き肉・醤油・砂糖・油)
10 (木)	ごはん 魚の香り味噌焼き オクラのお浸し すまし汁 バナナ	米 鮭・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま・ごま油 オクラ・人参・かつお節・醤油 椎茸・小松菜・豆腐・玉葱・薄口 バナナ	せんべい おからチョコボール (おから・卵・バター・砂糖・ココア)
11 (金)	ごはん 鶏の塩麴炒め 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・キャベツ・玉葱・トマト・塩麴・ケチャップ・油 大根・きゅうり・コーン・醤油 人参・わかめ・なめこ・なす・味噌  オレンジ	せんべい  夏まつり 
12 (土)	しその和風パスタ スープ バナナ	スパゲティ・鶏肉・バター・玉葱・しそ・醤油・おろしにんにく・酒・のり・ごま 玉葱・人参・椎茸・もやし・コンソメ バナナ	たべっこ動物 おやつパン
14 (月)	ごはん 肉豆腐 和え物 味噌汁 バナナ	米 牛肉・豆腐・しらたき・椎茸・玉葱・人参・葱・砂糖・醤油・みりん・酒・油 モロヘイヤ・切干大根・かつお節・醤油 なす・キャベツ・南瓜・味噌 バナナ	せんべい 蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・干しぶ どう)
15 (火)	ごはん 魚の醤油マヨ焼き 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 すずき・醤油・マヨネーズ・酒 小松菜・人参・油揚げ・みりん・醤油 玉葱・えのき・もやし・わかめ・味噌 オレンジ	せんべい 紅茶ポーロ (米粉・無塩バター・油・紅茶・砂糖)
16 (水)	ジャージャー麺 ナムル 焼き南瓜 バナナ	中華麺・豚挽き肉・ピーマン・人参・玉葱・椎茸・葱・生姜・にんにく・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油 ほうれん草・もやし・すりごま・酢・薄口・砂糖・ごま油 南瓜・油・塩 バナナ	せんべい おにぎり (米・梅干し・かつお節・醤油・砂糖)

	献立名	材料名	おやつ
17 (木)	とうもろこしごはん 塩唐揚げ 和え物 味噌汁 すいか	米・とうもろこし・酒・塩 鶏肉・塩麴・醤油・砂糖・こしょう・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油 きゅうり・トマト・ツナ・醤油 玉葱・しめじ・人参・油揚げ・味噌 すいか	せんべい ポテトおやき (じゃが芋・豚挽き肉・油・マヨネーズ・コーン・片栗粉)
18 (金)	ごはん 鶏のマーマレード煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・みりん・マーマレード・醤油 キャベツ・きゅうり・もみのり・醤油 じゃが芋・しめじ・なす・味噌 バナナ	せんべい 大学芋 (さつま芋・黒ごま・砂糖・醤油・油)
19 (土)	焼うどん レタススープ バナナ	うどん・豚もも肉・玉葱・人参・椎茸・もやし・キャベツ・醤油・みりん レタス・玉葱・コーン・ウインナー・コンソメ バナナ	たべっこ動 おやつパン
21 (月)	<div><div></div><div>海の日（祝日休所）</div><div></div></div>		
22 (火)	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・醤油・酒・みりん・生姜・砂糖 切干大根・人参・油揚げ・砂糖・醤油・みりん 玉葱・南瓜・キャベツ・味噌 バナナ	せんべい チーズケーキ (クリームチーズ・砂糖・卵・小麦粉・生クリーム・レモン果汁)
23 (水)	ロールパン なすのミートグラタン コロコロサラダ スープ オレンジ	ロールパン 豚挽き肉・なす・玉葱・人参・パセリ・ケチャップ・中濃ソース・ピザチーズ・油・砂糖・コンソメ 大根・きゅうり・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 キャベツ・えのき・もやし・コンソメ オレンジ	せんべい おにぎり (米・鶏挽き肉・ひじき・人参・油揚げ・油・醤油・砂糖)
24 (木)	ごはん アジの梅煮 納豆和え 味噌汁 メロン	米 アジ・酒・みりん・砂糖・醤油・梅干し・生姜 小松菜・もやし・納豆・もみのり・醤油 人参・しめじ・豆腐・なす・味噌 メロン	せんべい ほろほろクッキー (マーガリン・米粉・コーンスターチ・粉糖)
25 (金)	<div><div>夏野菜パーティー</div><div></div></div>		
26 (土)	塩ラーメン フライドポテト バナナ	中華麺・焼き豚・玉葱・人参・もやし・葱・椎茸・コーン・鶏ガラ・塩・醤油・ごま油 じゃが芋・塩 バナナ	たべっこ動物 おやつパン
28 (月)	ごはん レバーのかりんとう 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖・ごま 小松菜・人参・もみのり・醤油 なす・しめじ・油揚げ・わかめ・味噌 バナナ	せんべい マカロニナポリタン (マカロニ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ・コンソメ・油)
29 (火)	ごはん 鶏のレモン焼き 切干大根のパリパリ炒め 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・レモン果汁・砂糖・みりん・酒・醤油 切干大根・ベーコン・にら・ごま油・薄口・酒 玉葱・えのき・南瓜・人参・味噌 オレンジ	せんべい バナナパイ (パイシート・バナナ・グラニュー糖)
30 (水)	元気もりもり丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・豚肉・人参・しめじ・なす・キャベツ・にんにく・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・ポテ酢・ごま油 オクラ・コーン・もやし・醤油 油揚げ・大根・じゃが芋・葱・味噌 バナナ	せんべい カルピス寒天 (寒天粉・カルピス・みかん缶)
31 (木)	ごはん 魚の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 オレンジ	米 アジ・酒・塩 いんげん・人参・すりごま・砂糖・醤油 玉葱・豆腐・しめじ・キャベツ・味噌 オレンジ	せんべい 抹茶オールドファッション (米粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・卵・揚げ油・抹茶)

★未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます★
★マヨネーズ・ビスケットは全て卵・乳不使用のものを使用しています★

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