



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	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) バナナ
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	せんべい わかめおにぎり (米・炊き込みわかめ) オレンジ
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	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) すいか
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・甜面醤・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	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) バナナ
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	たべっこ動物 おやつパン バナナ
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	せんべい プリン メロン
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	せんべい クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム) バナナ
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	せんべい おにぎり (米・鶏挽き肉・醤油・砂糖・油) オレンジ
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	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) バナナ
11 (金)	ごはん 鶏の塩麹炒め 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・キャベツ・玉葱・トマト・塩麹・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	せんべい  夏まつり オレンジ
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	たべっこ動物 おやつパン バナナ
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	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	せんべい 紅茶ボーグ (米粉・無塩バター・油・紅茶・砂糖) オレンジ
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	せんべい おにぎり (米・梅干し・かつお節・醤油・砂糖) バナナ

	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・塩麹・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
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
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
21 (月)	 海の日（祝日休所） 		
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	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	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	せんべい ほろほろクッキー (マーガリン・米粉・コーンスターク・白糖)
25 (金)	夏野菜パーティー 		
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	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	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	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・ポン酢・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	 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	せんべい 抹茶オールドファッショングループ (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、あらかじめご了承下さい