



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 （火）	ごはん かれいの梅しそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 バナナ	米 かれい・しそ・梅干し・酒・みりん・砂糖・醤油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 じゃがいも・ごぼう・しらたき・葱・味噌・ごま油 バナナ	たまごボーロ ホットビスケット （小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム）
2 （水）	ごはん 豚肉と厚揚げのごま炒め 塩昆布和え 味噌汁 メロン	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・しめじ・おろし生姜・すりごま・ポン酢・砂糖・醤油・ごま油 きゅうり・トマト・オクラ・もやし・塩昆布 人参・玉葱・わかめ・味噌 メロン	プルーン 豆腐のカップケーキ （卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖）
3 （木）	ごはん 鶏の昆布あんかけ ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・塩昆布・葱・酒・みりん・薄口醤油 レタス・キャベツ・切干大根・ゆかり 厚揚げ・しめじ・麩・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット 塩焼きそば （焼きそば麺・豚肉・玉葱・もやし・人参・葱・青梗菜・塩・こしょう・薄口醤油・ごま油・中華だし）
4 （金）	ごはん 豚しゃぶ 甘辛揚げ 味噌汁 バナナ	米 豚肉・酒・キャベツ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま かぼちゃ・なす・ピーマン・揚げ油・醤油・砂糖・小麦粉 人参・玉葱・えのき・葱・味噌 バナナ	ごまポッキー レモンラスク （食パン・無塩バター・グラニュー糖・レモン果汁）
5 （土）	夏野菜の麻婆丼 スープ オレンジ	米・豚挽肉・玉葱・人参・なす・ピーマン・トマト・葱・醤油・味噌・酒・片栗粉・砂糖・ごま油・コンソメ 椎茸・もやし・レタス・ニラ・鶏がら オレンジ	スティックビスケット おやつ
7 （月）	★誕生会 七タライス 鶏のレモン焼き 短冊サラダ キラキラスープ 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・油 鶏肉・レモン果汁・塩・薄口醤油・酒 人参・大根・きゅうり・ハム・すりごま・薄口醤油・酢・砂糖・油 オクラ・人参・玉葱・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 （火）	冷やしうどん きゅうり漬け ゆで卵 バナナ	ゆでうどん・焼豚・ごま油・人参・きゅうり・もやし・コーン・めんつゆ・レモン果汁・おろし生姜・ごま油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・かつお節 卵・塩 バナナ	チーズ そばろおにぎり （米・豚挽肉・砂糖・醤油・油・葱）
9 （水）	ごはん 卵焼き 味噌切干し すまし汁 オレンジ	米 卵・ツナ・えのき・みつば・塩・薄口醤油・みりん・砂糖 切干大根・油揚げ・人参・醤油・味噌・みりん 豆腐・椎茸・大根・わかめ・塩・薄口醤油 オレンジ	プルーン 肉まん （肉団子・ホットケーキ粉・牛乳）
10 （木）	ごはん 五目麻婆 中華きゅうり スープ メロン	米 豚挽肉・大豆・玉葱・人参・ニラ・干し椎茸・おろしにんにく・おろし生姜・砂糖・酒・醤油・味噌・テンメンジャン・片栗粉・ごま油 きゅうり・塩昆布・醤油・ごま油 卵・しそ・春雨・しめじ・鶏がら メロン	たまごボーロ 大学芋 （さつまいも・黒ごま・砂糖・醤油・揚げ油）
11 （金）	ごはん さばのおろしポン酢がけ もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 さば・片栗粉・揚げ油・大根・しそ・ポン酢・みりん・薄口醤油・酒・砂糖 キャベツ・トマト・もやし・醤油・もみのり なめこ・キャベツ・麩・味噌 バナナ	スティックビスケット もちもちココアパン （白玉団子の粉・ココア・油・牛乳・砂糖）
12 （土）	ねぎ塩豚丼 味噌汁 オレンジ	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 なす・もやし・えのき・葱・味噌 オレンジ	ごまポッキー おやつ
14 （月）	ごはん 揚げ出し豆腐 ツナ和え 味噌汁 オレンジ	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 モロヘイヤ・キャベツ・人参・醤油・砂糖・ツナ 大根・玉葱・椎茸・みつば・味噌 オレンジ	たまごボーロ 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 （火）	ハヤシライス コロコロサラダ チーズ メロン	米・豚肉・エリンギ・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 きゅうり・大根・トマト・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節 スティックチーズ メロン	スティックビスケット リッツサンド （リッツ・いちごジャム）
16 （水）	ごはん 和風ミートローフ 煮浸し 味噌汁 バナナ	米 豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・卵・酒・醤油・塩・こしょう・パン粉 小松菜・しめじ・切干大根・酒・みりん・醤油・砂糖 なす・油揚げ・キャベツ・味噌 バナナ	ごまポッキー うどんかりんとう （ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖） 

	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）
17 （木）	ごはん 煮魚 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 さば・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 きゅうり・オクラ・大根・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま 肉団子・もやし・人参・葱・味噌 オレンジ	ブルー 抹茶ボーロ （小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶）
18 （金）	ごはん 鶏の塩こうじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩麴・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖・こしょう 豚挽肉・かぼちゃ・人参・しめじ・酒・みりん・砂糖・醤油・片栗粉 玉葱・キャベツ・しらたき・味噌 バナナ	チーズ プリン（卵不使用）
19 （土）	★夏祭り 焼きそば 和え物 オレンジ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・しめじ・コーン・キャベツ・焼きそばソース レタス・きゅうり・人参・もみのり・醤油 オレンジ	スティックビスケット おやつ
21 （月）	海の日（祝日休園）		
22 （火）	ごはん ツナと豆腐のふわふわ揚げ おかか和え 豚汁 オレンジ	米 ツナ・人参・豆腐・ひじき・葱・醤油・塩・小麦粉・片栗粉・揚げ油 キャベツ・もやし・トマト・醤油・砂糖・かつお節 豚肉・大根・玉葱・しめじ・みつば・味噌・ごま油 オレンジ	たまごボーロ フルーツヨーグルト （ヨーグルト・みかん缶・もも缶・バナナ）
23 （水）	ミートスパゲティー サラダ ウインナー すいか	スパゲティー・豚肉・玉葱・人参・しめじ・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・おろしにんにく・バター・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう オクラ・レタス・黄ピーマン・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま ウインナー  すいか	チーズ わかめおにぎり （米・わかめふりかけ）
24 （木）	ごはん さばのごま味噌焼き なすの甘辛炒め すまし汁 オレンジ	米 さば・すりごま・味噌・みりん・酒・砂糖・醤油 なす・ベーコン・人参・しめじ・玉葱・醤油・砂糖・油 大根・椎茸・麴・みつば・塩・薄口醤油 オレンジ	ブルー さつまいもち （さつまいも・バター・砂糖・片栗粉）
25 （金）	ごはん 鶏のさっぱり煮 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・酢 キャベツ・大根・もやし・ツナ・醤油・砂糖・かつお節 さつまいも・ごぼう・玉葱・葱・味噌 バナナ	スティックビスケット パイ （パイシート・グラニュー糖）
26 （土）	梅塩ラーメン サラダ オレンジ	中華麺・豚肉・キャベツ・白葱・しそ・人参・もやし・梅干し・酒・鶏がら・ごま油 きゅうり・大根・人参・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま オレンジ	ごまポッキー おやつ
28 （月）	ごはん カレー肉じゃが ごま和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しらたき・グリーンピース・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口醤油・カレー粉・油 キャベツ・トマト・ちくわ・醤油・砂糖・すりごま 卵・なす・もやし・みつば・味噌 バナナ	ブルー マカロニきな粉 （マカロニ・きな粉・砂糖・塩）
29 （火）	スタミナ丼 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米・牛肉・もやし・人参・キャベツ・えのき・ニラ・おろし生姜・おろしにんにく・酒・砂糖・みりん・醤油・塩・ごま・ごま油 オクラ・モロヘイヤ・もやし・挽きわり納豆・醤油・もみのり 人参・玉葱・麴・葱・味噌 オレンジ	チーズ ドーナツ （ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・卵・揚げ油・粉糖）
30 （水）	ガーリックライス さけのカラフル焼き ソテー コーンスープ メロン	米・おろしにんにく・パセリ・ツナ・バター・塩・こしょう・コンソメ さけ・塩・マヨネーズ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 豚挽肉・キャベツ・しめじ・醤油・バター 玉葱・コーン・クリームコーン・パセリ・牛乳・コンソメ メロン	たまごボーロ みたらし団子 （白玉団子の粉・かぼちゃ・醤油・みりん・砂糖・片栗粉）
31 （木）	ごはん レバーの酢豚風 サラダ わかめスープ バナナ	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 レタス・人参・きゅうり・ちくわ・もみのり・醤油・ごま・ごま油 豚挽肉・おろしにんにく・ごま油・わかめ・もやし・鶏がら  バナナ	スティックビスケット 麴のラスク （麴・砂糖・無塩バター）

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの際に牛乳を提供しています。
※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。