



# 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	ブレーン 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・麸・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 そぼろおにぎり (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	ブレーン 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・麸・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	ブルーン 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・塩麹・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	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	スティックビスケット おやつ
21 (月)	<b>海の日 (祝日休園)</b>		
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	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 ワインナー 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・コソリメ・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 ワインナー	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・麸・みつば・塩・薄口醤油	ブルーン さつまいももち (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	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	ブルーン マカロニ二きな粉 (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・麸・葱・味噌	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・コソリメ 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・コソリメ	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	スティックビスケット 麸のラスク (麸・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・午後おやつの時に牛乳を提供しています。

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