

# 7月献立表

社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (火)	ごはん レバーの甘辛煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖 ひじき・オクラ・人参・ツナ・コーン・かつお節・醤油・いりごま 玉葱・椎茸・れんこん・葱・味噌 オレンジ	シガーフライ ボーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・油)
2 (水)	ごはん カレイのとろろ焼き もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・長芋・酒・醤油・マヨネーズ 小松菜・もやし・しめじ・醤油・もみのり 油揚げ・人参・さつまいも・みつば・味噌 バナナ	リツツ レモンケーキ (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・油・レモン汁)
3 (木)	ごはん 彩り卵焼き 酢の物 すまし汁 すいか	米 卵・牛乳・豚挽肉・玉葱・人参・グリンピース・ピザ用チーズ・油・ケチャップ・鶏がらスープの素・砂糖 きゅうり・人参・もやし・ちくわ・薄口・酢・砂糖 大根・じゃが芋・しめじ・葱・塩・薄口 すいか	ビスケット そばめし (米・焼きそば麵・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・ごま油・お好みソース・青のり)
4 (金)	ごはん 夏野菜の炒り豆腐 なめたけ和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・豚肉・キャベツ・トマト・コーン・玉葱・いりごま・砂糖・酒・塩・醤油・油 白菜・人参・切干大根・なめたけ・醤油 かぼちゃ・椎茸・大根・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー ホットビスケット (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・豆乳生クリーム)
5 (土)	中華丼 中華スープ バナナ	米・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・椎茸・中華だしの素・薄口・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 豆腐・えのき・キャベツ・にら・中華だしの素 バナナ	リツツ おやつパン
7 (月)	七タライス クリスピーチキン 短冊サラダ 天の川スープ すいか	米・豚挽肉・人参・鶏がらスープの素・塩 鶏肉・塩・こしょう・カレー粉・マヨネーズ・コーンフレーク きゅうり・大根・ハム・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 コーン・オクラ・玉葱・ビーフン・鶏がらスープの素 すいか	ビスケット 七タゼリー (アガー・砂糖・りんごジュース・オレンジジュース)
8 (火)	ごはん 夏野菜の豆腐ラザニア スティックサラダ スープ オレンジ	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・なす・トマト・ケチャップ・トマトピューレ・砂糖・ 鶏がらスープの素・油・ピザ用チーズ 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 しめじ・人参・じゃが芋・コーン・鶏がらスープの素 オレンジ	おせんべい ジャムパイ (パイシート・グラニュー糖・いちごジャム)
9 (水)	豚丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・おろし生姜・おろしにんにく・砂糖・ 酒・みりん・醤油・油 モロヘイヤ・もやし・ツナ・醤油 なす・えのき・油揚げ・葱・味噌 バナナ	クラッcker ベーコンポテト春巻き (ベーコン・じゃが芋・春巻き皮・マヨネーズ・鶏がらスープの素・揚げ油)
10 (木)	ごはん 鮭のコーン焼き サラダ ミネストローネ オレンジ	米 鮭・塩・こしょう・玉葱・マヨネーズ・クリームコーン缶 鶏ささみ・きゅうり・切干大根・すりごま・酢・薄口・砂糖・油 ワインナー・トマト・キャベツ・人参・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素・おろしにんにく・油 オレンジ	ビスケット たこ焼き風ちくわ焼き (豆腐・ちくわ・キャベツ・葱・小麦粉・卵・油・お好みソース)
11 (金)	ごはん チキンカツ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース・すりごま キャベツ・もやし・人参・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・椎茸・みつば・味噌 バナナ	リツツ ゼリー
12 (土)	ごぼうの混ぜご飯 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・砂糖・酒・塩 じゃが芋・もやし・玉葱・葱・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン
14 (月)	ごはん ポークチャップ サラダ <u>海苔のスープ</u> バナナ	米 豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ケチャップ・中濃ソース・砂糖・酒・油 オクラ・コーン・ツナ・薄口・酢・砂糖 鶏肉・白菜・しめじ・春雨・刻みのり・鶏がらスープの素・塩・薄口・油 バナナ	シガーフライ もちもちいちごパン (白玉粉・油・豆乳・砂糖・いちごジャム・いちごパウダー)
15 (火)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・油・醤油・酒・みりん・片栗粉 ほうれん草・人参・納豆・もみのり・醤油 豆腐・えのき・カットわかめ・葱・味噌 オレンジ	クラッcker リツツサンド (リツツ・マーマレードジャム・クリームチーズ)
16 (水)	ガーリックライス ピーマンの肉詰め ピクルス スープ すいか	米・にんにく・パセリ・ツナ・コーン・バター・塩・こしょう・鶏がらスープの素 豚挽肉・玉葱・ひじき・ピーマン・パン粉・卵・小麦粉・塩・ケチャップ 大根・きゅうり・人参・酢・砂糖・塩 玉葱・じゃが芋・青梗菜・人参・鶏がらスープの素 すいか	シガーフライ お野菜サブレ (小麦粉・粉糖・無塩バター・人参・豆乳・グラニュー糖)

	献立名	材料名	おやつ
17 (木)	ごはん 鯖の南蛮漬け ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・ピーマン・赤ピーマン・酢・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・きゅうり・ゆかり 鶏肉・なす・舞茸・葱・味噌・油	リツツ ふるふるみかん (豆乳・砂糖・米粉・レモン汁・ みかん缶)
18 (金)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・酒・醤油・味噌・砂糖・すりごま オクラ・大根・ひじき・コーン・ツナ・砂糖・醤油 豆腐・たけのこ・椎茸・人参・みつば・塩・薄口	ビスケット じゃこマヨチーズトースト (食パン・マヨネーズ・しらす干し・ ピザ用チーズ・いりごま・青のり)
19 (土)	豚肉とニラの混ぜご飯 五目汁 オレンジ	米・豚肉・ニラ・おろし生姜・醤油・いりごま・油 鶏肉・じゃが芋・大根・人参・葱・味噌・油	クラッカー おやつパン
21 (月)			<b>海の日</b>
22 (火)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め しらす和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・椎茸・もやし・葱・おろし生姜・おろしにんにく・酒・みりん・砂糖・醤油・油 白菜・切干大根・しらす干し・もみのり・醤油 油揚げ・なめこ・人参・味噌	リツツ <u>ひよこ蒸しパン</u> (ホットケーキミックス・豆乳・ 砂糖・油・かぼちゃ・コーン・黒ごま)
23 (水)	ビーンズカレー コロコロサラダ ゆでたまご オレンジ	米・豚挽肉・玉葱・人参・水煮大豆・しめじ・かぼちゃ・カレールウ・油 大根・きゅうり・コーン・トマト・すりごま・砂糖・酢・薄口・油 卵・塩	おせんべい ココアプリン (ココアパウダー・砂糖・ゼラチン・ 水・牛乳)
24 (木)	枝豆と梅の混ぜご飯 <u>鶏肉の香味揚げ</u> ナムル スープ すいか	米・枝豆・梅干し・しらす干し・塩こんぶ・薄口・酒・みりん・昆布 鶏肉・片栗粉・揚げ油・葱・にんにく・生姜・酒・砂糖・醤油・ごま油 小松菜・えのき・切干大根・酢・砂糖・薄口・ごま油 豆腐・大根・カットわかめ・卵・鶏がらスープの素	シガーフライ とうもろこし (とうもろこし・塩)
25 (金)	ごはん 鯖の煮付け 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜 人参・きゅうり・カットわかめ・薄口・砂糖・酢・いりごま 玉葱・油揚げ・さつまいも・葱・味噌	クラッcker 麩のラスク (麩・無塩バター・グラニュー糖)
26 (土)			<b>ちゅうおうなつまつり</b>
28 (月)	冷やし中華 炒め物 じゃがバター オレンジ	中華麺・豚挽肉・人参・きゅうり・もやし・コーン・醤油・中華だしの素・砂糖・ 酢・味噌・ごま油 豚肉・キャベツ・エリンギ・玉葱・ごま油・中華だしの素 じゃが芋・バター・塩	ビスケット おからドーナツ (おから・小麦粉・砂糖・豆乳・ ベーキングパウダー・揚げ油)
29 (火)	ごはん 麻婆なす 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚挽肉・なす・玉葱・人参・赤ピーマン・干し椎茸・葱・おろし生姜・ おろしにんにく・味噌・酒・砂糖・テンメンジャン・醤油・片栗粉・ごま油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 キャベツ・えのき・厚揚げ・もやし・中華だしの素	リツツ フルーツポンチ (白玉粉・絹ごし豆腐・もも缶・ パイン缶・みかん缶・サイダー) ★乳児部はサイダーの代わりに砂糖・水です。
30 (水)	ごはん もち粉チキン <u>切干大根のパリパリ炒め</u> 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・おろしにんにく・砂糖・醤油・もち粉・油 切干大根・ベーコン・ニラ・いりごま・酒・薄口・油 白菜・椎茸・玉葱・人参・味噌・油	おせんべい メロンパンクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・卵・油・ 砂糖・グラニュー糖)
31 (木)	ごはん カレイのオーロラソース 春雨サラダ スープ すいか	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・ケチャップ・バセリ キャベツ・人参・春雨・きゅうり・カットわかめ・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 人参・玉葱・しめじ・コーン・鶏がらスープの素	クラッcker マカロニ黒糖きな粉 (マカロニ・きな粉・黒糖・砂糖・塩)

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

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