



7月献立表

美保関西保育所

	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・大根・なす・味噌	ルヴァン メープルマフィン (小麦粉・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	シガーフライ 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	クラッカー 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・大根・コーン・チンゲン菜・鶏ガラ・薄口	黒ごまビスケット 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)	カレーピラフ スープ オレンジ	米・ベーコン・玉葱・人参・コンソメ・カレー粉・油 鶏肉・じゃが芋・しめじ・キャベツ・コンソメ	シガーフライ おやつパン オレンジ
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	ミレービスケット クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム) 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	ルヴァン おからチョコボール (おから・卵・バター・砂糖・ココア) バナナ
9 (水)	ごはん 魚の香り味噌焼き オクラのお浸し すまし汁 オレンジ	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	シガーフライ 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) オレンジ
10 (木)	ごはん 鶏の塩麹炒め 和え物 味噌汁 バナナ	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	クラッcker 大学芋 (さつま芋・黒ごま・砂糖・醤油・油) バナナ
11 (金)	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	黒ごまビスケット おにぎり (米・鶏挽き肉・醤油・砂糖・油) オレンジ
12 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ひじき・油揚げ・しめじ・人参・酒・みりん・醤油・薄口 玉葱・なす・大根・味噌	シガーフライ おやつパン オレンジ
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	ミレービスケット 蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・干しうど)
15 (火)	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	ルヴァン 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) すいか
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	シガーフライ 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)	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	クラッカー 紅茶ボーグ (小麦粉・無塩バター・油・紅茶・砂糖)
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	黒ごまビスケット  夏まつり 
19 (土)	なすと豚肉丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・なす・人参・玉葱・しめじ・にんにく・生姜・油・塩・こしょう・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・片栗粉 キャベツ・じゃが芋・人参・味噌 オレンジ	シガーフライ おやつパン
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 オレンジ	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 オレンジ	ルヴァン きな粉団子 (白玉団子の粉・きな粉・砂糖・塩・絹ごし豆腐)
23 (水)	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	シガーフライ ほろほろクッキー ^{（マーガリン・小麦粉・コーンスターチ・粉糖）}
24 (木)	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	クラッカー おにぎり (米・鶏挽き肉・ひじき・人参・油揚げ・油・醤油・砂糖)
25 (金)	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  バナナ	黒ごまビスケット カルピス寒天 (寒天粉・カルピス・みかん缶)
26 (土)	チャーハン スープ オレンジ	米・豚挽き肉・ピーマン・椎茸・玉葱・ごま油・醤油・塩・こしょう・鶏ガラ 人参・キャベツ・大根・鶏ガラ オレンジ	シガーフライ 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	ミレービスケット 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	ルヴァン バナナパイ (パイシート・バナナ・グラニュー糖)
30 (水)	夏野菜カレー サラダ すいか	米・豚挽き肉・なす・オクラ・人参・玉葱・ピーマン・南瓜・カレールウ きゅうり・トマト・ツナ・砂糖・酢・薄口・油  すいか	シガーフライ じゃこトースト (食パン・コーン・しらす・ごま・マヨネーズ・ピザチーズ)
31 (木)	ごはん 魚の塩焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁 バナナ	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 バナナ	クラッcker 抹茶オールドファッショニード (小麦粉・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・ホットケーキミックス・加工肉は全て卵・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