

7月幼児食献立表 みのり乳児保育園

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
1 水	ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 人参きんぴら じゃが芋の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・ごま油・刻み昆布・酒・醤油・生姜・砂糖 人参・えのき・ごま油・砂糖・醤油・ごま じゃが芋・人参・キャベツ・玉葱・わかめ・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 レーズン蒸しパン・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳・干しぶどう
2 木	ごはん さわらのごま焼き おぐらの梅和え 南瓜の味噌汁 くだもの	米 さわら・ごま・醤油・みりん 胡瓜・おくら・人参・梅干し・醤油・砂糖・かつお節 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	とろべー・牛乳 水ようかん・牛乳 粉寒天・こしあん・水・砂糖 
3 金	ごはん 厚揚げの炒め物 ピーマンとツナの中華和え モロヘイヤの味噌汁 くだもの	米 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・にら・しめじ・ごま油・中華だし・醤油 砂糖・片栗粉 ピーマン・人参・ツナ・醤油・中華だし・砂糖・塩・ごま油・かつお節 モロヘイヤ・キャベツ・玉葱・葱・えのき・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 食パンラスク・牛乳 食パン・バター・グラニュー糖
4 土	五目炊き込みごはん 人参の味噌汁 くだもの	米・鶏もも肉・人参・ごぼう・しめじ・油揚げ・薄口醤油・みりん 人参・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	おやつ・お茶 芋パン・お茶
6 月	ごはん 豚の生姜焼き ひじきの煮物 麩の味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・玉葱・酒・生姜・醤油・みりん・片栗粉 ひじき・人参・油揚げ・醤油・砂糖・ごま油・ごま・かつお節 汁麩・玉葱・キャベツ・えのき・わかめ・味噌	干しぶどう・牛乳 たこ焼き風じゃが丸・牛乳 じゃが芋・塩・片栗粉・上新粉・ケチャップ・砂糖・醤油 ウスター・みりん・オイスター・あおのり・かつお節
7 火	七夕誕生会 とうもろこしごはん 鶏の梅しそ焼き のりじゃこ和え なすの味噌汁 くだもの 	米・とうもろこし・塩・酒・醤油・バター 鶏もも肉・醤油・大葉・梅干し ほうれん草・キャベツ・人参・しらす・もみのり・醤油・ごま なす・玉葱・油揚げ・わかめ・葱・味噌	ハイハイ・牛乳 セタレモンサブレ・牛乳 小麦粉・バター・砂糖・レモン グラニュー糖 
8 水	ごはん カレイのサクサク焼き おぐらと塩昆布の和え物 冬瓜の味噌汁 くだもの	米 カレイ・塩・パン粉・パセリ粉・ウスター・ケチャップ おくら・胡瓜・人参・コーン缶・醤油・塩昆布・かつお節・ごま・ごま油 冬瓜・玉葱・人参・えのき・わかめ・ねぎ・味噌	ルヴァン・牛乳 ごまおはぎ・牛乳 もち米・米・ごま・砂糖・塩
9 木	ごはん のり塩からあげ もやしのごま和え わかめの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・酒・にんにく・塩・中華だし・あおのり・ごま油・片栗粉 もやし・人参・胡瓜・醤油・砂糖・ごま わかめ・人参・玉葱・キャベツ・葱・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 抹茶どら焼き・牛乳 ホットケーキ粉・白玉粉・抹茶・砂糖 ゆで小豆缶
10 金	豆乳担々麺 金時豆煮 レタスチョレギサラダ くだもの	中華麺・ごま油・豚挽肉・人参・玉葱・葱・チンゲン菜・コーン缶 にんにく・生姜・砂糖・味噌・豆乳・中華だし 金時豆・醤油・砂糖 レタス・人参・胡瓜・ミニトマト・もみのり・醤油・ごま油・ごま	とろべー・牛乳 天かすひつまぶしおにぎり・牛乳 米・天かす・葱・砂糖・醤油・みりん・酒
11 土	ごはん 牛スタミナ丼 えのきの味噌汁 くだもの	米・牛ばら肉・キャベツ・人参・玉葱・にんにく・醤油・酒・ごま油 オイスター えのき・玉葱・葱・豆腐・キャベツ・味噌	おやつ・お茶 青りんごゼリー・ルヴァン・お茶
13 月	ごはん 鶏レバーのケチャップ煮 マカロニサラダ 玉葱の味噌汁 くだもの	米 鶏レバー・ケチャップ・砂糖・ウスター マカロニ・ハム・人参・胡瓜・キャベツ・マヨネーズ・醤油 玉葱・えのき・油揚げ・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 桃のホットケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・砂糖・豆乳・バター・もも缶
14 火	黒糖パン チーズハンバーグ ズッキーニとえのきのソテー コンソメスープ くだもの	黒糖パン 合挽肉・玉葱・パン粉・塩・ウスター・ケチャップ・砂糖・ピザチーズ ズッキーニ・えのき・オリーブ油・ベーコン・塩・ガーリックパウダー 玉葱・人参・キャベツ・えのき・ほうれん草・コンソメ・塩・バター	干しぶどう・牛乳 和風ピラフ・牛乳 米・人参・玉葱・小松菜・ツナ・醤油・砂糖・塩 オリーブ油・ごま
15 水	ごはん 牛肉とごぼうの味噌炒め じゃが芋のおかか煮 すまし汁 くだもの 	米 牛ばら肉・ごぼう・白滝・ごま・ごま油・生姜・味噌・酒・みりん・砂糖 じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 えのき・玉葱・わかめ・葱・豆腐・薄口醤油	ハイハイ・牛乳 とうもろこし・牛乳 とうもろこし

★献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 ★マヨネーズは全て卵不使用のものを使用しています。
 ★今月は旬の食材としてなす、おくら、モロヘイヤ、レタス、冬瓜、胡瓜、ピーマン、とうもろこし、大葉などを取り入れています。
 ★調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。
 ★土曜日はおやつ時の飲み物はお茶としています。

	献立名	材料名	朝おやつ・午後おやつ
16 木	ごはん 鮭のみりん漬け焼き きゅうりの納豆和え 油揚げの味噌汁 くだもの 	米 鮭・酒・みりん・醤油 納豆・胡瓜・キャベツ・人参・醤油・ごま油・砂糖・ごま・かつお節 もみのり 油揚げ・玉葱・わかめ・えのき・葱・味噌	ルヴァン・牛乳 りんごの紅茶ケーキ・牛乳 ホットケーキ粉・紅茶葉・砂糖・バター 豆乳・りんご
17 金	 乳児わくわくフェスタ		
18 土	味噌煮込みうどん 南瓜の煮物 くだもの	うどん・人参・豚ばら肉・玉葱・キャベツ・中華だし・味噌・葱 南瓜・砂糖・醤油	おやつ・お茶 あんぱん・お茶
20 月	 海の日		
21 火	ごはん 中華風チキン おぐらのもみのり和え しめじの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・玉葱・生姜・にんにく・醤油・みりん・酒・ごま・ごま油 キャベツ・おくら・人参・もみのり・醤油 しめじ・玉葱・葱・豆腐・キャベツ・味噌	黒ごまビスケット・牛乳 ココアメロンパンスコーン・牛乳 ホットケーキ粉・バター・豆乳・グラニュー糖 ココア・バニラエッセンス
22 水	ごはん さわらのゆかりマヨ焼き おかか和え さつま芋の味噌汁 くだもの 	米 さわら・醤油・みりん・しそふりかけ・マヨネーズ 胡瓜・キャベツ・人参・かつお節・醤油 さつま芋・玉葱・キャベツ・葱・味噌	とろべー・牛乳 南瓜もち・牛乳 南瓜・白玉粉・醤油・砂糖・みりん・もみのり
23 木	ごはん チャブチェ モロヘイヤの和え物 豆腐の味噌汁 くだもの	米 牛ばら肉・玉葱・人参・春雨・葱・にんにく・中華だし・醤油・酒 砂糖・ごま油・ごま モロヘイヤ・キャベツ・人参・もみのり・ごま・醤油 豆腐・玉葱・しめじ・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 ピザまん・牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 オリーブ油・豚挽肉・玉葱・なす・コーン缶 ピザチーズ・ケチャップ・コンソメ
24 金	鶏しそ和風スパゲティ ツナサラダ コンソメポテト くだもの	スパゲティ・鶏もも肉・バター・玉葱・人参・大葉・醤油・にんにく 酒・もみのり・ごま ツナ・キャベツ・人参・プロッコリー・マヨネーズ・塩 じゃが芋・青のり・コンソメ・塩	干しぶどう・牛乳 焼き味噌おにぎり・牛乳 米・味噌・醤油・みりん・砂糖・ごま油・ごま
25 土	焼き豚チャーハン にら中華スープ くだもの	米・焼き豚・にんにく・生姜・玉葱・にら・味噌・醤油・ごま油・塩 オイスター 豆腐・にら・人参・玉葱・もやし・中華だし・醤油	おやつ・お茶 いちごロール・お茶 
27 月	ごはん 鶏のかば焼き風 切干大根煮 キャベツの味噌汁 くだもの	米 鶏もも肉・醤油・みりん・酒・砂糖 切干大根・人参・醤油・砂糖・かつお節 キャベツ・油揚げ・玉葱・わかめ・葱・味噌	ハイハイ・牛乳 ガリパタ焼きそば・牛乳 焼きそば麺・豚ばら肉・キャベツ・しめじ・塩・酒 醤油・コンソメ・ガーリックパウダー・バター
28 火	ごはん カレイの香味焼き ほうれん草のナムル マーボーなす くだもの	米 カレイ・にんにく・酒・みりん・醤油・オイスター・ごま油 ほうれん草・もやし・人参・コーン缶・ごま油・ごま・醤油・砂糖・酢 豚挽肉・なす・玉葱・人参・ごま油・生姜・にんにく・味噌・醤油 砂糖・酒・中華だし・片栗粉	ルヴァン・牛乳 じゃが芋コロッケ・牛乳 じゃが芋・玉葱・牛挽肉・コーン缶・塩・小麦粉 パン粉・ケチャップ・ウスター・砂糖・油
29 水	夏野菜カレー 南瓜のチーズ焼き ごぼうとコーンのサラダ くだもの	米・鶏もも肉・なす・人参・おくら・玉葱・カレールー・バター 南瓜・ピザチーズ・パセリ粉 ごぼう・ハム・人参・コーン缶・醤油・砂糖・マヨネーズ・ごま・塩	黒ごまビスケット・牛乳 バナナきな粉・牛乳 バナナ・きな粉・砂糖・塩
30 木	ぶどうパン ポークソテーレモンバター もやしの中華和え 和風ポトフ くだもの	ぶどうパン 豚ロース肉・小麦粉・バター・パセリ粉・塩・醤油・みりん・レモン もやし・人参・胡瓜・ごま油・醤油・酢・砂糖 鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・キャベツ・バター・中華だし 薄口醤油	とろべー・牛乳 しそわかめおにぎり・牛乳 米・炊き込みわかめ・ごま・大葉
31 金	ごはん 豚肉とにらの中華炒め 冬瓜と厚揚げの煮物 おぐらの味噌汁 くだもの	米 豚ばら肉・にら・キャベツ・もやし・ごま油・にんにく・酒・塩 片栗粉・中華だし 冬瓜・人参・厚揚げ・醤油・酒・砂糖・生姜・片栗粉 おくら・人参・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	野菜ハイハイ・牛乳 ひまわりクッキー・牛乳 小麦粉・砂糖・オリーブ油・ココア 