



7月献立表



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	野菜ラーメン ゆでとうもろこし ナムル バナナ	ゆで中華麺・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・しめじ・鶏ガラ・醤油・ごま油 とうもろこし きゅうり・もやし・すりごま・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 バナナ	せんべい 麩のラスク (おつゆ麩・バター・砂糖)
2 (木)	ごはん マーボーなす バンサンスー ワカメスープ オレンジ	米 豚挽き肉・なす・人参・玉葱・葱・生姜・にんにく・干し椎茸・酒・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 春雨・きゅうり・ハム・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油・すりごま キャベツ・玉葱・わかめ・鶏ガラ・塩・ごま	せんべい マシュマロおこし (マシュマロ・バター・コーンフレーク)
3 (金)	ごはん かれのいの梅マヨ焼き ひじきサラダ 味噌汁 バナナ	米 かれい・かつお節・梅干し・マヨネーズ・醤油 ひじき・きゅうり・人参・コーン缶・ごま油・酢・砂糖・薄口醤油 人参・しめじ・さつまいも・油揚げ・味噌	せんべい フルーツゼリー (みかん缶・寒天・砂糖・ぶどうジュース)
4 (土)	豚玉丼 味噌汁 バナナ	米・豚肉・卵・玉葱・人参・椎茸・葱・酒・みりん・砂糖・醤油 さつまいも・人参・えのき・味噌 バナナ	せんべい おやつパン
6 (月)	ごはん タンドリーチキン サラダ ポトフ バナナ	米 鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・生姜・にんにく・ケチャップ・塩 ブロッコリー・ごぼう・ツナ・マヨネーズ・醤油 ウインナー・じゃが芋・人参・キャベツ・コンソメ・塩	せんべい おむすび (米・豚挽き肉・ひじき・醤油・砂糖・ごま・油)
7 (火)	ごはん 納豆入り卵焼き 切干大根のパリパリ炒め 味噌汁 オレンジ	米 卵・納豆・玉葱・にら・砂糖・醤油・油 切干大根・ベーコン・にら・酒・薄口醤油・油 しめじ・さつまいも・人参・ねぎ・味噌	せんべい フルーチェ (フルーチェ・牛乳)
8 (水)	そうめん ウインナー 焼き南瓜 バナナ	そうめん・ハム・きゅうり・卵・麺つゆ ウインナー 南瓜・油・塩 バナナ	せんべい カステラ (強力粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・砂糖・はちみつ)
9 (木)	ごはん 鶏の塩麹焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・塩麹・生姜・にんにく・砂糖・酒・醤油 キャベツ・きゅうり・ちくわ・酢・砂糖・薄口醤油 なす・えのき・もやし・厚揚げ・味噌	せんべい きな粉蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・油・砂糖・きな粉)
10 (金)	カレーライス チーズ バナナ	米・豚肉・玉葱・しめじ・じゃがいも・カレールウ スティックチーズ バナナ	せんべい 
11 (土)	焼きそば 卵スープ バナナ	焼きそば麺・豚肉・もやし・玉葱・人参・キャベツ・油・焼きそばソース 卵・にら・人参・鶏ガラ・塩 バナナ	せんべい おやつパン
13 (月)	納豆そぼろ丼 元気サラダ 味噌汁 オレンジ	米・ひきわり納豆・豚挽き肉・酒・にら・キャベツ・しろねぎ・油・醤油・砂糖・塩・ごま油 キャベツ・きゅうり・人参・かつお節・酢・薄口醤油・砂糖・ごま油 小松菜・しめじ・厚揚げ・味噌 オレンジ	せんべい フルーツヨーグルト (無糖ヨーグルト・みかん缶・もも缶・バナナ)
14 (火)	ごはん 煮魚 酢の物 すまし汁 メロン	米 赤魚・生姜・醤油・みりん・酒・砂糖 きゅうり・人参・しらす・酢・砂糖・醤油 じゃがいも・えのき・わかめ・醤油・塩	せんべい ツナカレーおむすび (米・ツナ・人参・塩・カレー粉・パセリ粉)
15 (水)	ロールパン チキンチャップ さつまいもの甘煮 レタススープ バナナ	ロールパン 鶏肉・米粉・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・みりん さつまいも・醤油・砂糖 レタス・玉葱・コーン缶・ウインナー・コンソメ	せんべい プリン バナナ
16 (木)	とうもろこしごはん 鶏のレモン風味 南瓜サラダ 味噌汁 スイカ	米・とうもろこし・酒・塩・だし昆布 鶏肉・塩・片栗粉・油・砂糖・醤油・レモン汁 南瓜・きゅうり・コーン缶・ハム・マヨネーズ なす・もやし・しめじ・味噌	せんべい 五平餅 (もち米・米・味噌・みりん・砂糖)

	献立名	材料名		おやつ
17 (金)	ごはん スパニッシュオムレツ ソテー おくらスープ オレンジ	米 卵・じゃが芋・玉葱・ウインナー・牛乳・バター・塩・ケチャップ キャベツ・ツナ・しめじ・醤油・バター おくら・えのき・白ネギ・わかめ・鶏ガラ	 オレンジ	せんべい 黒糖蒸しパン (米粉・ベーキングパウダー・牛乳・油・黒糖)
18 (土)	ハヤシライス マカロニスープ バナナ	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ハヤシルウ・油 マカロニ・キャベツ・コーン缶・ニラ・コンソメ バナナ		せんべい おやつパン
20 (月)	 海の日 (祝日休所) 			
21 (火)	ごはん 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉・すりごま・味噌・砂糖・みりん・酒・醤油 切干大根・人参・油揚げ・薄口醤油・醤油・みりん・砂糖 豆腐・チンゲン菜・えのき・薄口醤油・塩	オレンジ	せんべい さつまいもスティック (さつまいも・油・グラニュー糖)
22 (水)	ごはん チャプチェ 塩昆布和え いものりスープ バナナ	米 牛肉・玉葱・椎茸・人参・春雨・白ネギ・ごま・にんにく・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・ごま油 キャベツ・人参・塩こんぶ・ごま油 春雨・じゃが芋・白ネギ・海苔・鶏ガラ・醤油	バナナ	せんべい ゆかり昆布おむすび (米・ゆかり・塩昆布)
23 (木)	ごはん レバーの甘辛煮 南瓜のそぼろ煮 冬瓜スープ スイカ	米 鶏レバー・片栗粉・油・醤油・酒・みりん・砂糖・ごま 豚挽き肉・南瓜・片栗粉・酒・みりん・砂糖・醤油 豚挽き肉・冬瓜・玉葱・干し椎茸・鶏ガラ・酒・ごま	スイカ	せんべい 豆腐のケーキ (木綿豆腐・米粉・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖・油・ケーキシロップ)
24 (金)	ごはん 鶏の海苔焼き 酢の物 トマト豚汁 オレンジ	米 鶏肉・焼き海苔・醤油・酒・みりん・砂糖 きゅうり・人参・わかめ・ツナ・酢・砂糖・醤油 豚肉・トマト・玉葱・キャベツ・ごぼう・ピーマン・油・味噌	オレンジ	せんべい かぼちゃもち (南瓜・米粉・砂糖・水・油・きな粉・砂糖)
25 (土)	ピザトースト スープ バナナ	食パン・ハム・ピーマン・赤ピーマン・玉葱・ピザチーズ・ケチャップ 人参・じゃがいも・もやし・コンソメ バナナ		せんべい おやつパン
27 (月)	ごはん 夏野菜マーボー マヨ納豆和え 味噌汁 メロン	米 木綿豆腐・豚挽き肉・玉葱・なす・トマト・ピーマン・ごま油・味噌・醤油・酒・砂糖・生姜・にんにく・片栗粉 ほうれん草・人参・ひきわり納豆・かつお節・マヨネーズ・醤油 なめこ・人参・じゃがいも・わかめ・味噌	メロン	せんべい アップルスイートポテト (さつまいも・バター・砂糖・牛乳・りんご)
28 (火)	ごはん さばの照りマヨ焼き おくらの梅和え モロヘイヤのかきたま汁 バナナ	米 さば・醤油・マヨネーズ・みりん・酒・砂糖 おくら・きゅうり・梅干し・醤油・砂糖・かつお節 卵・えのき・モロヘイヤ・人参・醤油・塩 バナナ		せんべい きな粉クッキー (米粉・片栗粉・きな粉・砂糖・塩・牛乳・油)
29 (水)	ごはん 豚の生姜焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・生姜・玉葱・もやし・キャベツ・葱・酒・みりん・醤油・砂糖・油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 豆腐・しめじ・キャベツ・味噌	オレンジ	せんべい じゃこマヨトースト (食パン・しらす・ごま・マヨネーズ・ピザチーズ)
30 (木)	夏野菜パーティー 			せんべい ゼリー
31 (金)	ごはん 豚肉と昆布の炒め物 ごま酢和え すまし汁 オレンジ	米 豚肉・刻み昆布・生姜・砂糖・酒・醤油・ごま油 小松菜・もやし・人参・ツナ・酢・砂糖・ごま ピーマン・玉葱・オクラ・人参・醤油・塩	オレンジ	せんべい マカロニきな粉 (米粉マカロニ・きな粉・砂糖・塩)

★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・加工肉・ロールパンは卵不使用のものを使用しています★

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