



# 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<br>（水）  | ごはん<br>かれのいの味噌チーズ焼き<br>切干大根の煮物<br>すまし汁          バナナ   | 米<br>かれい・葱・ピザチーズ・酒・味噌<br>切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖<br>そうめん・かにかま・椎茸・みつば・塩・薄口醤油<br>バナナ                                     | <b>スティックビスケット</b><br>かぼちゃドーナツ<br>（ホットケーキ粉・卵・牛乳・揚げ油・かぼちゃ・粉糖）     |
| 2<br>（木）  | ごはん<br>豚肉の梅ソース炒め<br>ごま和え<br>味噌汁          オレンジ         | 米<br>豚肉・青梗菜・玉葱・おろし生姜・梅干し・砂糖・醤油・油<br>大根・ごぼう・オクラ・すりごま・醤油・砂糖<br>さつまいも・玉葱・しめじ・葱・味噌<br>オレンジ                                    | <b>ごまポッキー</b><br>コーンフレーククッキー<br>（小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・コーンフ<br>レーク） |
| 3<br>（金）  | ごはん<br>麻婆ナス<br>中華サラダ<br>わかめスープ      メロン               | 米<br>豚挽肉・なす・玉葱・人参・葱・おろし生姜・おろしにんにく・干し椎茸・酒・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油<br>きゅうり・トマト・もやし・ハム・かつお節・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油<br>わかめ・えのき・コーン・鶏がら<br>メロン | <b>プルーン</b><br>もちもちきな粉パン<br>（白玉団子の粉・きな粉・砂糖・塩・油・<br>牛乳・黒ごま）      |
| 4<br>（土）  | きつねうどん<br>和え物          オレンジ                           | ゆでうどん・鶏肉・油揚げ・わかめ・しめじ・人参・葱・薄口醤油・醤油・塩・酒・みりん<br>大根・オクラ・人参・すりごま・醤油・砂糖<br>オレンジ                                                 | <b>スティックビスケット</b><br>おやつ                                        |
| 6<br>（月）  | ごはん<br>鶏のおろし煮<br>ツナ和え<br>味噌汁          バナナ             | 米<br>鶏肉・大根・おろし生姜・みりん・酒・醤油・砂糖<br>きゅうり・人参・もやし・醤油・砂糖・ツナ<br>なす・油揚げ・麩・葱・味噌<br>バナナ                                              | <b>チーズ</b><br>麩のラスク<br>（麩・砂糖・無塩バター）                             |
| 7<br>（火）  | ★誕生会<br>七タライス<br>さけのカラフル焼き<br>ソテー<br>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<br>さけ・塩・マヨネーズ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン<br>キャベツ・しめじ・コーン・ベーコン・バター・醤油<br>人参・玉葱・オクラ・コンソメ<br>すいか           | <b>ごまポッキー</b><br>お星さまクッキー<br>（小麦粉・砂糖・無塩バター・<br>かぼちゃ・カラーシュガー）    |
| 8<br>（水）  | ごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>梅和え<br>豚汁          オレンジ            | 米<br>ちくわ・卵・小麦粉・青のり・塩・揚げ油<br>大根・きゅうり・オクラ・梅干し・砂糖・醤油・かつお節<br>豚肉・かぼちゃ・油揚げ・葱・味噌・ごま油<br>オレンジ                                    | <b>たまごボーロ</b><br>バナナきな粉<br>（バナナ・きな粉・砂糖・塩）                       |
| 9<br>（木）  | ごはん<br>鶏のごま焼き<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁          メロン          | 米<br>鶏肉・すりごま・醤油・みりん・酒・砂糖<br>高野豆腐・干し椎茸・人参・葱・酒・みりん・砂糖・薄口醤油・塩<br>キャベツ・玉葱・なす・味噌<br>メロン                                        | <b>プルーン</b><br>キャラメルポテト<br>（さつまいも・砂糖・揚げ油・塩・生クリーム）               |
| 10<br>（金） | ハヤシライス<br>スティックサラダ<br>チーズ          バナナ                | 米・牛肉・しめじ・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油<br>大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口醤油・油<br>スティックチーズ<br>バナナ                                                 | <b>スティックビスケット</b><br>黒糖蒸しパン<br>（ホットケーキ粉・牛乳・黒砂糖）                 |
| 11<br>（土） | 豚しぐれごはん<br>和え物<br>味噌汁          オレンジ                   | 米・豚肉・もみのり・葱・砂糖・醤油・おろし生姜<br>人参・もやし・オクラ・すりごま・醤油・砂糖<br>キャベツ・椎茸・玉葱・味噌<br>オレンジ                                                 | <b>ごまポッキー</b><br>おやつ                                            |
| 13<br>（月） | ごはん<br>鶏のレモン醤油焼き<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁          オレンジ      | 米<br>鶏肉・レモン汁・砂糖・みりん・酒・醤油<br>ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま<br>玉葱・しめじ・もやし・葱・味噌<br>オレンジ                                       | <b>スティックビスケット</b><br>抹茶ボーロ<br>（小麦粉・砂糖・無塩バター・油・抹茶）               |
| 14<br>（火） | 冷やし中華<br>サラダ<br>ゆで卵          バナナ                      | 中華麺・焼豚・ごま油・人参・きゅうり・もやし・中華だし・醤油・砂糖・酢・味噌<br>キャベツ・大根・ごぼう・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま<br>卵・塩<br>バナナ                                    | <b>チーズ</b><br>ツナしそおにぎり<br>（米・ツナ・しそ・ごま・醤油・砂糖・みりん・油）              |
| 15<br>（水） | ごはん<br>卵焼き<br>ひじきの煮物<br>味噌汁          すいか              | 米<br>卵・ツナ・えのき・みつば・塩・薄口醤油・みりん・砂糖<br>ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油<br>肉団子・玉葱・大根・葱・味噌<br>すいか                                        | <b>たまごボーロ</b><br>ハムチーズいもち<br>（じゃがいも・片栗粉・ハム・ピザチーズ・バター）           |
| 16<br>（木） | ごはん<br>魚のおろしポン酢がけ<br>なめたけ和え<br>味噌汁          オレンジ      | 米<br>さば・片栗粉・揚げ油・大根・しそ・ボン酢・みりん・薄口醤油・酒・砂糖<br>モロヘイヤ・もやし・人参・なめたけ・醤油<br>麩・キャベツ・えのき・味噌<br>オレンジ                                  | <b>プルーン</b><br>ブルーベリーケーキ<br>（ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・ブルーベリ<br>ージャム）     |

