

7月献立表

美保関西保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	ごはん 揚げ魚のレモン風味 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 小松菜・切干大根・ひじき・すりごま・しょうゆ 玉葱・えのき・豆腐・人参・味噌 オレンジ	ルヴァン たぬきむすび 米・天かす・めんつゆ・もみのり・葱
2 (木)	ごはん 厚揚げと豚肉のトロトロ炒め 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・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 きゅうり・もやし・かつお節・梅干し・醤油・砂糖 玉葱・大根・なす・味噌 バナナ	クラッカー メープルマフィン ホットケーキ粉・無塩バター・牛乳・ メープルシロップ
3 (金)	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・酒・塩・葱 ちくわ・牛蒡・人参・ピーマン・油・薄口・砂糖・みりん・ごま 南瓜・しめじ・玉葱・味噌 すいか	動物ビスケット マカロニナポリタン マカロニ・ベーコン・玉葱・人参・ ピーマン・ケチャップ・砂糖・コンソメ・油
4 (土)	ピラフ スープ オレンジ	米・ウィンナー・玉葱・人参・コンソメ・パセリ・油 鶏肉・じゃが芋・しめじ・キャベツ・人参・コンソメ オレンジ	ルヴァン おやつパン
6 (月)	ごはん 鶏のしそ焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・しそ・醤油・酒・みりん・砂糖 ひじき・豚肉・油揚げ・人参・ピーマン・油・酒・みりん・砂糖・醤油 キャベツ・しめじ・玉葱・味噌 オレンジ	動物ビスケット クラッカーサンド クラッカー・ブルーベリージャム
7 (火)	ごはん マーボーなす 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚挽肉・なす・玉葱・人参・にら・生姜・にんにく・酒・甜面醤・醤油・中華だし・片栗粉・ごま油 きゅうり・ごま油・塩昆布・醤油・ごま 玉葱・豆腐・もやし・モロヘイヤ・鶏ガラ・薄口 バナナ	黒ごまビスケット おからチョコボール おから・卵・バター・砂糖・ココア
8 (水)	ごはん 魚の香り味噌焼き 南瓜サラダ すまし汁 オレンジ	米 鮭・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま・ごま油 南瓜・きゅうり・コーン・醤油・人参・ハム・レーズン・マヨネーズ そうめん・人参・オクラ・玉葱・薄口 オレンジ	ルヴァン 豆乳くず餅 豆乳・片栗粉・砂糖・きな粉・塩
9 (木)	食パン ミートローフ サラダ スープ バナナ	食パン 豚挽肉・じゃが芋・玉葱・パン粉・塩・胡椒・豆乳・ケチャップ 牛蒡・きゅうり・人参・ツナ・酢・薄口・砂糖・すりごま キャベツ・玉葱・しめじ・コンソメ バナナ	クラッカー 夕焼けおむすび 米・しらす・人参・薄口・塩・酒
10 (金)	ごはん 玉子焼き 夏野菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏挽肉・卵・人参・玉葱・ひじき・にら・醤油・砂糖・油 オクラ・きゅうり・コーン・トマト・砂糖・酢・醤油・かつお節 玉葱・わかめ・厚揚げ・なす・味噌 オレンジ	動物ビスケット 大学芋 さつま芋・黒ごま・砂糖・醤油・油
11 (土)	そばめし 味噌汁 オレンジ	米・中華麺・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・椎茸・油・お好みソース・塩・胡椒 玉葱・じゃが芋・わかめ・味噌 オレンジ	ルヴァン おやつパン
13 (月)	ごはん 肉じゃが ねばねば和え 味噌汁 バナナ	米 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しらたき・さやえんどう・酒・みりん・砂糖・醤油・薄口・油 モロヘイヤ・切干大根・もみのり・醤油 豆腐・玉葱・えのき・味噌 バナナ	クラッカー 蒸しパン ホットケーキ粉・豆乳・レーズン・油・砂糖
14 (火)	とうもろこしごはん 塩からあげ 洋風白和え すまし汁 すいか	米・とうもろこし・酒・塩 鶏肉・塩麹・醤油・砂糖・胡椒・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油 キャベツ・人参・ハム・きゅうり・豆腐・ごま・マヨネーズ・砂糖・塩 玉葱・しめじ・麸・薄口 すいか	黒ごまビスケット 紅茶ボーロ 小麦粉・無塩バター・油・紅茶・砂糖
15 (水)	ごはん 魚の変わり漬け 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 さわら・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・酢 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	ルヴァン ポテトお焼き じゃが芋・ピザチーズ・バター・片栗粉・ 醤油・もみのり

★乳児部は朝おやつ・午後おやつ、幼児部は給食・午後おやつに牛乳を飲みます★
★マヨネーズ・ホットケーキ粉・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、あらかじめご了承ください。

	献立名	材料名	おやつ
16 (木)	ジャージャー麺 ピクルス 高野の煮物 バナナ	中華麺・豚挽肉・ピーマン・人参・玉葱・椎茸・白葱・生姜・にんにく・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油 きゅうり・大根・人参・酢・砂糖・薄口 高野豆腐・塩・酒・みりん・砂糖・薄口 バナナ	クラッカー おむすび 米・梅干し・かつお節・醤油。砂糖
17 (金)	チキンライス ポトフ風スープ オレンジ	米・鶏肉・人参・玉葱・コーン・ピーマン・ケチャップ・コンソメ・塩・胡椒・油 じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・ウィンナー・コンソメ・薄口 オレンジ	動物ビスケット 夏まつり ポテト・パピコ
18 (土)	キャベツの肉味噌丼 すまし汁 オレンジ	米・豚挽肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・味噌・醤油・酒・砂糖・みりん・油 豆腐・玉葱・わかめ・えのき・薄口 オレンジ	ルヴァン おやつパン
20 (月)		海の日（祝日休園）	
21 (火)	ごはん 中華風ローストチキン 酢の物 にら玉汁 オレンジ	米 鶏肉・生姜・ごま・醤油・玉葱・みりん・酒・ごま油 春雨・きゅうり・人参・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 玉葱・なす・にら・卵・味噌 オレンジ	ルヴァン 抹茶小倉団子 団子の粉・抹茶・ゆで小豆・絹ごし豆腐
22 (水)	ごはん お魚チリ 酢味噌和え すまし汁 メロン	米 メバル・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・醤油・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ちくわ・酢・砂糖・味噌 豆腐・えのき・玉葱・薄口 メロン	ルヴァン きな粉クッキー 小麦粉・マーガリン・牛乳・砂糖・きな粉
23 (木)	夏野菜カレー サラダ すいか	米・豚挽肉・なす・オクラ・人参・玉葱・ピーマン・南瓜・カレールー・油 きゅうり・コーン・トマト・ツナ・砂糖・酢・薄口・油 すいか	クラッカー いちごジャムサンド 食パン・いちごジャム
24 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー 南瓜の煮物 コーンスープ バナナ	米 豚肉・玉葱・ほうれん草・人参・ゴーヤ・豆腐・油・醤油・酒・鶏ガラ・砂糖・片栗粉 南瓜・みりん・砂糖・醤油 コーン・クリームコーン・玉葱・しめじ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 バナナ	動物ビスケット カルピス寒天 寒天粉・カルピス・牛乳・みかん缶
25 (土)	チャーハン スープ オレンジ	米・豚肉・ピーマン・椎茸・玉葱・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラ 人参・キャベツ・大根・鶏ガラ オレンジ	ルヴァン おやつパン
27 (月)	ごはん レバーのかりんとう じゃこサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・砂糖・ごま きゅうり・キャベツ・人参・しらす・酢・砂糖・醤油・ごま油 なす・しめじ・油揚げ・玉葱・味噌 オレンジ	クラッカー 麩のラスク 麩・グラニュー糖・バター
28 (火)	ごはん 鶏のレモン焼き パリパリ炒め かみなり汁 バナナ	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・人参・ごま油・薄口・酒 豆腐・牛蒡・人参・しめじ・玉葱・白葱・ごま油・薄口 バナナ	黒ごまビスケット ふくべもち じゃが芋・団子の粉・油・醤油・砂糖・ みりん・もみのり
29 (水)	ごはん 魚の梅煮 納豆和え 味噌汁 すいか	米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・梅干し・生姜 小松菜・もやし・人参・納豆・もみのり・醤油 南瓜・玉葱・えのき・味噌 すいか	ルヴァン バナナパイ パイシート・バナナ・グラニュー糖
30 (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 豚挽肉・なす・玉葱・人参・パセリ・ケチャップ・砂糖・コンソメ・中濃ソース・油・ピザチーズ 大根・きゅうり・コーン・しそ・ツナ・酢・薄口・砂糖・油 キャベツ・えのき・人参・コンソメ オレンジ	クラッカー おむすび 米・炊き込みわかめ
31 (金)	元気もりもり丼 ひじきの酢の物 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 もやし・きゅうり・人参・ひじき・ちくわ・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 油揚げ・玉葱・じゃが芋・葱・味噌 バナナ	動物ビスケット きな粉ドーナツ ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・揚げ油・ きな粉・砂糖・塩