



7月の献立表

2023年07月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	チーズ	うどん(鶏肉) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま、きび砂糖	鶏もも肉	かぼちゃ、なつみかん、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり	お茶 塩昆布おにぎり ブロッコリーのごま和え
03 月	煮干し	ご飯 すまし汁(にら・豆腐) 豚肉のごまみそだれ キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま油、すりごま	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	すいか、きゅうり、キャベツ、にら、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし みそ汁 (ほうれん草・しめじ)
04 火	ゆでとうもろこし	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、なたね油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、油揚げ、豆みそ、ツナ油漬缶、きな粉	すいか、大豆もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	牛乳 きな粉豆腐ドーナツ 胡瓜スティック
05 水	人参スティック	冷やし中華 さつま芋の甘煮 フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油	焼き豚、挽きわり納豆	すいか、もやし、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
06 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(えのき・キャベツ) さばのみそ煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、片栗粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、なつみかん、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 かぼちゃもち 大根スティック (しょう油)
07 金 七夕 メニュー	ごぼうスティック	七夕ちらし寿司 天の川のすまし汁 ローストチキン 短冊野菜の中華和え フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、干しそうめん、きび砂糖、ごま、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、チーズ、しらす干し	メロン、りんご天然果汁、オレンジ天然果汁、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、パイナップル、オクラ、ほうれんそう、きやえんどう、しょうが、にんにく、干ししいたけ	牛乳 キラキラゼリー ほうれん草のパン
08 土	チーズ	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、胚芽米、さつまいも、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、クリームチーズ、バター	すいか、たまねぎ、にんじん、かぶ、なす、パセリ	牛乳 クリームチーズパン ゆでさつま芋
10 月	煮干し	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) いわしの梅だれ焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、焼ふ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、いわし、豆みそ	すいか、みかん缶、しらたき、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、万能ねぎ、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル 人参スティック (しょうゆ)
11 火	大根スティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、なたね油、はちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日本かぼちゃ、レタス、ごぼう、にんじん、きゅうり、いちごジャム、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド ごぼうスティック
12 水	かぼちゃの煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のチーズ焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま	かじき、鶏もも肉、とろけるチーズ、豆みそ	すいか、とうもろこし、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ゆでとうもろこし
13 木	ブロッコリーのごま和え	ご飯 かぶのスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ	メロン、キャベツ、たまねぎ、かぶ、ねぎ、パイン缶、きゅうり、かぶ・薬、にんじん、こんぶ(だし用)、ピーマン、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ こんぶ
14 金 誕生会	ゆでさつま芋	ひつまぶし すまし汁(豆腐・ミツバ・ナルト) 松風焼き 酢の物(わかめ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、ごま、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、うなぎ蒲焼、バター、卵、なると、かに水煮缶、豆みそ	すいか、りんご、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、マーマレード・低糖度、にんじん、コーン缶、糸みつば、わかめ	牛乳・りんご(幼児) ミルクティーケーキ(乳児) オレンジ蒸しパン

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー560kcal、たんぱく質22.3g、脂質17.5g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 7日(金)は七夕メニューです。
 14日(金)はお誕生会メニューです。
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。



献立表



2023年07月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	チーズ	うどん(鶏肉) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま、きび砂糖	鶏もも肉	かぼちゃ、なつみかん、ブロッコリー、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり	お茶 塩昆布おにぎり ブロッコリーのごま和え
18 火	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の南部焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、なたね油、きび砂糖、黒ごま	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、油揚げ、豆みそ、ツナ油漬缶、きな粉	すいか、大豆もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	牛乳 きな粉豆腐ドーナツ 胡瓜スティック
19 水	人参 スティック	冷やし中華 さつま芋の甘煮 フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油	焼き豚、挽きわり納豆	すいか、もやし、きゅうり、トマト、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
20 木	粉ふき芋	ご飯 すまし汁(えのき・キャベツ) さばのみそ煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、片栗粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、こまつな、なつみかん、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 かぼちゃもち 大根スティック (しょう油)
21 金	ごぼう スティック	食パン わかめスープ なすとトマトのチーズ焼き ポテトサラダ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、なたね油	豚ひき肉、油揚げ、チーズ	なつみかん、たまねぎ、なす、トマト、えだまめ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ(乾)	お茶 いなり寿司 ゆで枝豆
22 土	チーズ	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	食パン(卵・乳なし)、胚芽米、さつまいも、なたね油、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、クリームチーズ、バター	すいか、たまねぎ、にんじん、かぶ、なす、パセリ	牛乳 クリームチーズパン ゆでさつま芋
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(鮭・わかめ・万能葱) いわしの梅だれ焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、焼ふ、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖、ごま	ヨーグルト(無糖)、いわし、豆みそ	すいか、みかん缶、しらたき、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、万能ねぎ、うめ干し、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル 人参スティック (しょうゆ)
25 火	大根 スティック	夏野菜カレー トマトサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、小麦粉、なたね油、はちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、ツナ油漬缶	すいか、たまねぎ、トマト、日本かぼちゃ、レタス、ごぼう、にんじん、きゅうり、いちごジャム、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 いちごジャムサンド ごぼうスティック
26 水	かぼちゃ の煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のチーズ焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま	かじき、鶏もも肉、とろけるチーズ、豆みそ	すいか、とうもろこし、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり ゆでとうもろこし
27 木	ブロッコリー のごま和え	ご飯 かぶのスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ	メロン、キャベツ、たまねぎ、かぶ、ねぎ、パイン缶、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、こんぶ(だし用)、ピーマン、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ こんぶ
28 金	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ・ネーブル、かぼちゃ、オレンジ濃縮果汁、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、マーマレード・低糖度、切り干しだいこん、干しいたけ	牛乳 オレンジ蒸しパン チーズ
29 土	チーズ	インディアンパゲッティ スープ(わかめ・ねぎ) フルーツ	マカロニ・スパゲティ、胚芽米、なたね油、ごま油、きび砂糖	ウインナー、しらす干し	なつみかん、きゅうり、トマト、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)	お茶 しらすチャーハン 中華きゅうり
31 月	煮干し	ご飯 すまし汁(にら・豆腐) 豚肉のごまみそだれ キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま油、すりごま	豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	すいか、きゅうり、キャベツ、にら、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん、れんこん、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし みそ汁 (ほうれん草・しめじ)

今月の果物は、あまなつ、メロン、すいか、りんご等になります。

