

# 7月 献立表



敬親かもがた保育園

日曜	うめ組・もも組・ゆり組のおやつ	献立名	主要材料	3時のおやつ
1月	牛乳 菓子	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 豆腐澄まし汁 バナナ	豚肉 なす キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン しめじ ごま 豆腐 えのき茸 わかめ	ミルク カルピス蒸しパン
2火	牛乳 菓子	ご飯 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 ヤクルト	さば(鮭) ひじき ちくわ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 冬瓜 油揚げ しめじ ねぎ	ミルク 枝豆カレーパン
3水	牛乳 菓子	牛肉とレタスの中華丼 中華スープ すいか	牛肉 レタス 玉ねぎ 切干大根 もやし 人参 コーン ハム チンゲン菜	ミルク フライドポテト
4木	牛乳 菓子	ロールパン 鮭のマヨパン粉焼き サラダ トマトスープ 冷凍パイ 牛乳(きく組～)	鮭 パセリ キャベツ コーン 切干大根 人参 ツナ えのき茸 玉ねぎ いんげん トマト	お茶 サラダそうめん
5金	牛乳 菓子	天の川ハヤシ 星のチーズサラダ セタゼリー 	豚肉 パセリ 玉ねぎ 人参 コーン なす オクラ キャベツ きゅうり 切干大根 チーズ	お茶 パフェ
6土	牛乳 菓子	鶏肉のおろし丼 じゃが芋の澄まし汁 オレンジ	鶏肉 なす 大根 ねぎ キャベツ えのき茸 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ	牛乳 サンドクラッカー
8月	牛乳 バナナ	ご飯 あじの南蛮漬け 付け合わせ みそ汁 パイン	あじ(たら) 玉ねぎ 人参 ミントマト 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ かまぼこ ねぎ	お茶 オレンジミルクゼリー
9火	牛乳 菓子	ご飯 チンジャオロース 玉子スープ チーズ	牛肉 ピーマン 人参 切干大根 干し椎茸 えのき茸 チンゲン菜 人参 卵	ミルク バナナトースト
10水	牛乳 菓子	ご飯 レバーのカレーソース さっぱりサラダ さいころスープ ゼリー	豚レバー キャベツ きゅうり 切干大根 人参 しらす干し 玉ねぎ しめじ コーン 枝豆	ミルク マーブルバーケーキ
11木	牛乳 菓子	レーズンパン 豚肉のアップルソース トマトサラダ スープ 冷凍みかん 牛乳(きく組～)	豚肉 りんご トマト キャベツ きゅうり 切干大根 ベーコン レタス 玉ねぎ 人参 いんげん コーン	お茶 じゃことしそのおにぎり
12金	牛乳 菓子	ご飯 いわしの蒲焼き さきいかの酢味噌和え 澄まし汁 ヨーグルト	いわし(たら) 小松菜 切干大根 もやし 人参 さきいか オクラ 玉ねぎ 舞茸 ねぎ	ミルク たこ焼き
13土	牛乳 菓子	なすのミートスパゲティ 野菜スープ バナナ	合挽肉 なす 切干大根 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ セロリ コーン パセリ	牛乳 麩のスナック
16火	牛乳 菓子	ロールパン ポークケチャップ ズッキーニのスープ プリン 牛乳(きく組～)	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 切干大根 コーン 小松菜 ズッキーニ 大根 しめじ	お茶 ジャージャー麺
17水	牛乳 菓子	ご飯 たらの唐揚げ きゅうりの中華和え 中華スープ 冷凍パイ	たら もやし 人参 きゅうり ちくわ わかめ ごま えのき茸 玉ねぎ コーン ねぎ	ミルク ゆでとうもろこし
18木	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のしょうが焼き れんこんの金平 キャベツのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 こんにゃく いんげん ごま キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ミルク ウインナーパン
19金	牛乳 菓子	夏野菜の肉みそ丼 澄まし汁 すいか	合挽肉 キャベツ なす 人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ えのき茸 かまぼこ	お茶 白雪姫フルーツ
20土	牛乳 菓子	他人丼 みそ汁 オレンジ	豚肉 玉ねぎ 人参 切干大根 こんにゃく ねぎ 卵 キャベツ じゃが芋	牛乳 せんべい
22月	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 枝豆と切干大根の和え物 澄まし汁 ヨーグルト	鶏肉 大根 切干大根 きゅうり 人参 枝豆 昆布 油揚げ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ミルク スティックパイ
23火	牛乳 菓子	ご飯 あじの照り焼き オクラの海苔和え 麩のみそ汁 冷凍みかん	あじ(鮭) キャベツ オクラ 切干大根 人参 かまぼこ 麩 玉ねぎ えのき茸 ねぎ	ミルク ツナサンドパン
24水	牛乳 菓子	ご飯 マーボーなす 春雨スープ ゼリー	合挽肉 なす 豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 ひじき 春雨 コーン チンゲン菜	ミルク ミニアメリカンドッグ
25木	牛乳 菓子	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ スープ バナナ 牛乳(きく組～)	鶏肉 ごぼう キャベツ 人参 ハム コーン ごま キャベツ 玉ねぎ しめじ ズッキーニ	お茶 枝豆の炊き込みご飯
26金	牛乳 バナナ	ご飯 メルルーサの甘酢かけ 小松菜のおかか和え みそ汁 すいか	メルルーサ 小松菜 人参 切干大根 もやし 豆腐 えのき茸 わかめ ねぎ	ミルク もちもちドーナツ
27土	牛乳 菓子	タコライス レタスのサラダ チーズ	合挽肉 小松菜 キャベツ ごま ミントマト うずら卵 レタス きゅうり 切干大根 人参	牛乳 チヂミ
29月	牛乳 菓子	ピラフ チキン南蛮 キャベツサラダ メロン チーズ	豚挽肉 人参 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ 枝豆 切干大根 コーン	カルピス 誕生日ゼリー
30火	牛乳 菓子	レーズンパン 鮭のオーロラ焼き サラダ スープ グレープフルーツ 牛乳(きく組～)	鮭 れんこん トマト きゅうり 人参 コーン えのき茸 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜	お茶 アイスクリーム・ウエハース
31水	牛乳 菓子	ご飯 ちくわの磯辺揚げ キャベツの和え物 五目みそ汁 ヨーグルト	ちくわ キャベツ 人参 しらたき わかめ しらす干し さつま芋 大根 オクラ 油揚げ	ミルク パイケーキ

献立は変更になる場合があります。