

7月 献立表

城東保育所

日付	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 火	米飯、和風スパゲティ ひじきサラダ オムレツ (追加食)すまし汁	米、スパゲティ、三温糖、 ごま、片栗粉	牛乳、卵、ツナ、ベー コン、えび スキムミルク、花かつお、 豆腐	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、トマト、ひじき しめじ、えのきたけ、しい たけ、アスパラ オクラ、こんぶ、レモン汁	ブラマンジェ
02 水	米飯、夏の豚汁 ししゃも、納豆和え (追加食)ニラ卵	米、じゃがいも 小麦粉、黒砂糖 はちみつ、ごま油	牛乳、ししゃも、厚揚げ、 豚肉、挽きわり納豆、米 みそ、卵、かつお節	きゅうり、トマト、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、えの き、ごぼう、にんじん、こん ぶ、オクラ、にら	牛乳 丸ボーロ
03 木	米飯、冬瓜の酢の物 新じゃがのクリーミーソテー 大豆と豚肉のかき揚げ (追加食)わかめの味噌汁	米、じゃがいも さつまいも、三温糖、油、 小麦粉、ごま	豚肉、小豆、大豆水煮 牛乳、ベーコン 生クリーム、卵 粉チーズ、米みそ、煮干	とうがん、きゅうり、みかん 缶、いんげん、にんにく、 パセリ、たまねぎ、しめ じ、こんぶ、カットわかめ	芋ぜんざい
04 金	米飯、茄子の味噌炒め 青のりポテト バンバンジーサラダ (追加食)コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、 粉糖、三温糖、ごま油、 チョコ	牛乳、鶏ささ身、豚肉、米 みそ 粉チーズ、生クリーム スキムミルク	なす、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、もやし、ピー マン、青のり、にんにく、 しょうが、こんぶ、青のり、 オクラ	牛乳 チョコバナナ
05 土	肉うどん、チーズ	ゆでうどん、米	チーズ、牛肉、丸天 花かつお	たまねぎ、にんじん こんぶ、干しいたけ	パン
07 月	洋風すし、ハンバーグ ポテトサラダ、とうもろこし そうめん汁、りんごゼリー	じゃがいも、米、干しそ うめん、マヨネーズ、三温 糖、パン粉、片栗粉	合いびき肉、大豆水煮 チーズ、ハム、牛乳 ベーコン、卵、花かつお 豆乳、きな粉	りんご果汁、とうもろこし、 たまねぎ、きゅうり、みか ん缶、にんじん、グリーン アスパラガス、オクラ、に んじん、アガー	豆乳もち 
08 火	米飯、夏野菜のカレー ゆで卵、拌三絲 (追加食)味噌汁	米、ホットケーキ粉、ごま アーモンド、はるさめ コーンスターチ 三温糖、じゃがいも	牛乳、卵、合いびき肉 ちくわ、バター、米みそ 煮干	たまねぎ、キャベツ、トマ ト、かぼちゃ、なす、にん じん、にんにく、こんぶ、 オクラ	牛乳 クラックル
09 水	米飯、夏野菜の味噌汁 レバー甘煮、南瓜サラダ (追加食)煮魚	米、じゃがいも、三温糖、 マヨネーズ、ごま	ヨーグルト、鶏レバー 厚揚げ、金時豆(乾) 米みそ、ベーコン、煮干 牛乳、たい	かぼちゃ、トマト、きゅう り、たまねぎ、レタス、こん ぶ	ヨーグルト 煮豆
10 木	ロールパン、あじフライ スパゲティソテー パインサラダ、 (追加食)味噌汁	米、ロールパン、スパゲ ティ、油、パン粉、小麦粉	あじ、ウインナー、卵 ウインナー、米みそ 厚揚、牛乳、煮干	たまねぎ、レタス、きゅう り、トマト、パイン缶、コー ン、マッシュルーム、にん じん、ピーマン、かぼちゃ	ピラフ
11 金	おにぎり、鶏肉の香味揚げ 焼きそば、ウインナー コロコロ胡瓜、トマト (追加食)味噌汁	米、焼きそばめん 片栗粉、油、小麦粉 砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、ウインナー 豚肉、ちくわ、かまぼ こ花かつお、米みそ 豆腐、煮干、牛乳	きゅうり、トマト、キャベツ、 もやし、たまねぎ、にんじ ん、にんにく、しょうが、黒 きくらげ、わかめ、えのき	メロンアイス 
12 土	ちゃんぽん、チーズ	ゆで中華めん、米	チーズ、豚肉、丸天 かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もや し、にんじん、小ねぎ、こ んぶ、干しいたけ	おにぎり
14 月	かき卵うどん コールスローサラダ 高野豆腐のから揚げ	ゆでうどん、米、油 フレンチドレッシング 片栗粉、砂糖	卵、丸天、かまぼこ 牛肉、高野豆腐 花かつお、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、りんご、にんじん、 コーン缶、トマト、レタス、 きゅうり、こんぶ、干しい たけ	シシリアンライス
15 火	米飯、酢鶏 厚揚げの煮物 ごぼうサラダ (追加食)味噌汁	米、じゃがいも、白玉粉 三温糖、油、片栗粉 マヨネーズ、ごま	厚揚、鶏もも肉、豆腐 小豆、きな粉、米みそ 牛乳、煮干	たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、パイン缶、たけのこ、 ごぼう、ピーマン、干し いたけ、こんぶ、オクラ かぼちゃ	牛乳 ふんわり大福
16 水	ロールパン ミネストローネ 魚の塩焼き、中華和え (追加食)南瓜のグラッセ	米、じゃがいも マカロニ、ごま、ごま油 三温糖、ロールパン	たい、ベーコン かにかまぼこ バター、牛乳	きゅうり、もやし、トマト、た まねぎ、キャベツ、にんじ ん、こんぶ、コーン缶、か ぼちゃ	コーンおにぎり
17	おにぎり、蓮根ボール	米、油、パン粉、三温糖	牛乳、卵、鶏ひき肉	れんこん、きゅうり、トマ	牛乳

木	しめじオムレツ グリーンサラダ (追加食)味噌汁	フレンチドレッシング ホットケーキ粉、ごま じゃがいも、片栗粉	スキムミルク、バター 米みそ、豆腐、煮干	ト、コーン、グリーンアス パラ、しめじ、しそ、レモン 果汁、青のり、たまねぎ	チョコチップパン
18 金	米飯、南瓜あんかけ 鶏肉レモン焼き 切干大根のツナマヨサラダ (追加食) 麩と豆腐味噌汁	米、さつまいも、三温糖 ごまドレッシング、ごま 片栗粉、焼ふ マヨネーズ	鶏もも肉、合びき肉 ツナ、きな粉、米みそ 牛乳、豆腐、煮干 バター	かぼちゃ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、切り干し大 根、さやえんどう、干しし いたけ、レモン果汁、ね ぎ、こんぶ	牛乳 芋まんじゅう
19 土	きつねうどん、チーズ	ゆでうどん、三温糖 ロールパン	チーズ、丸天、薄揚 かまぼこ、花かつお	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、こんぶ、干しいたけ	パン
22 火	米飯、麻婆豆腐 鶏肉と茄子のみぞれ和え たらこポテト (追加食) 魚の吸い物	米、じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、油 三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵 豚ひき肉、たらこ、たい スキムミルク、米みそ バター	オレンジ、たまねぎ、トマ ト、なす、にんじん、ピー マン、にんにく、しょうが、 干しいたけ、こんぶ	牛乳 オレンジケーキ
23 水	米飯、かぼちゃの団子汁 ふくさ焼き 胡麻マヨサラダ (追加食) 粉吹き芋	米、小麦粉、小麦粉 マヨネーズ、ごま、 ごま油、三温糖 じゃがいも	牛乳、卵、ちくわ 米みそ、豚肉、チーズ スキムミルク しらす干し	かぼちゃ、きゅうり、たま ねぎ、キャベツ、クリーム コーン缶、にんじん、ごぼ う、ねぎ、こんぶ、わかめ	牛乳 じゃこかりんとう
24 木	米飯、クリーミーがんも ベジタブルソテー 酢味噌和え (追加食) コンソメスープ	米、油、ごま、パン粉 三温糖、じゃがいも	牛乳、ほたて水煮、豆 腐、スキムミルク、ヨーグ ルト、かにかまぼこ、卵、 ウインナー、米みそ、バ ター、	もも缶、みかん缶、きゅう り、バナナ、コーン缶、れ んこん、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、椎茸、白き くらげ、カットわかめ、こん ぶ	フルーツヨーグルト
25 金	米飯、冬瓜の含め煮 サマースパゲッティ ちりじゃこサラダ (追加食) 味噌汁	米、じゃがいも、三温糖、 スパゲッティ、上新粉、三 温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、大豆水煮、小豆 (乾) 鶏もも肉、えび、ツナ 丸天、しらす干し 米みそ、煮干	とうがん、たまねぎ、レタ ス、きゅうり、にんじん、ト マト、干しいたけ、にん にく、こんぶ、オクラ、えの きたけ	牛乳 じゃが芋まんじゅう
26 土	親子うどん、チーズ	ゆでうどん、ロールパン	チーズ、卵、丸天、鶏もも 肉、かまぼこ、花かつお	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、こんぶ、ねぎ、干しし いたけ	パン
28 月	具うどん ささ身の天ぷら シーザーサラダ	ゆでうどん、米、油 フレンチドレッシング ごま、三温糖、	鶏ささ身肉、チーズ しらす干し、かまぼこ 丸天、花かつお 粉チーズ、牛乳	レタス、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、グリーンア スパラ、しそ、ねぎ、にん にく、こんぶ、しょうが、干 しいたけ、さつまいも	じゃこチーズおにぎり
29 火	米飯、ビーフソテー 魚のタルタルソース オクラ納豆和え (追加食) 味噌汁	米、ビーフン、三温糖 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、たい、卵、納豆 豚肉、小豆(乾)、かまぼこ 丸天、卵、バター 花かつお、米みそ 厚揚、煮干	きゅうり、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、オクラ、にんじ ん、ピーマン、干しいた け、パセリ、レモン果汁、 こんぶ	牛乳 小倉パイ
30 水	米飯、中華コーンスープ ツナかんころ煮 マカロニサラダ (追加食) レバー甘煮	米、マカロニ マヨネーズ、はるさめ 三温糖、ごま油、油	牛乳、卵、ベーコン ツナ、鶏レバー、 鶏骨(だし用)、桜エビ	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、クリームコーン缶、 コーン缶、切り干しだいこ ん、水菜、こんぶ、干しし いたけ	牛乳 えびせん
31 木	米飯、油淋鶏 ジャーマンポテト 夏の白和え (追加食) そうめん汁	米、じゃがいも、油 さつまいも、片栗粉 こんにゃく、干しそうめん 三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、豆腐、卵 ベーコン、米みそ、牛乳 花かつお、かまぼこ	こまつな、たまねぎ にんじん、ねぎ、ひじき しょうが、パセリ こんぶ	ミルージュ 芋蒸しパン

★献立、おやつは変更になることがあります。★毎日、果物が付きます。

★3歳未満児には、10時のおやつと追加食が付きます。

★毎週木曜日はピクニックデーです。ゆり組(箸と弁当箱)、きく組(弁当箱)の持参をお願いします。

