

7日・・・七夕  
 8日・・・SPORT FESTIVAL  
 12日・・・お誕生日会(うさぎ組・幼児)  
 22日・・・デイキャンプ(ぞう組)  
 23日・・・ホームカミングデー



# 7月 給食献立表



ひとまる保育園

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/1 (金)	ごはん	米				パイナップル	たたききゅうり
	チンジャオロース	油	牛肉	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし パプリカ	オイスターソース 砂糖 醤油		きゅうり 醤油 塩
	豆腐のナムル	ごま油	豆腐	刻みのり 人参 わかめ	醤油 砂糖		
	ニラのスープ			ニラ しめじ 玉ねぎ	鶏ガラの素 醤油		牛乳
7/2 (土)	ごはん	米				プチゼリー	菓子パン
	サケの西京焼き		サケ		白みそ みりん 酒 砂糖 醤油		ホホワイトミルクパン(卵・乳)
	ひじきの煮物			ひじき 人参	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩		人参 玉ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
7/4 (月)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	サワラのごまみそ焼き	ごま	サワラ		みそ 酒 みりん 砂糖		ソファールヨーグルト(乳)
	切干大根の煮物			切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ しめじ わかめ	酒 醤油 みりん		お茶
7/5 (火)	夏野菜ジャージャー麺	中華麺 油 片栗粉	豚挽肉	パプリカ いんげん なす 玉ねぎ にんにく しょうが	みそ 砂糖 醤油 酒	オレンジ	納豆ひじきごはん
	ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも		人参 きゅうり			米 納豆 ひじき 人参 しいたけ 醤油 みりん
	いりこ		いりこ				牛乳
7/6 (水)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ツ プ	ジャーマンポテト
	アジの磯揚げ	油 片栗粉	アジ	青のり	酒 醤油 みりん		じゃがいも 玉ねぎ 人参 コンソメ 粉チーズ(乳) 油
	わかめと豆腐のサラダ	ごま油	豆腐	わかめ 人参 コーン	醤油 砂糖		
	卵のみそ汁		卵	もやし いんげん	みそ		牛乳
7/7 (木) 七夕	七夕ちらし寿司	米	錦糸卵	しいたけ 人参 きぬさや 刻みのり	醤油 酢 砂糖 塩	バナナ	七夕ゼリー
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		酒 醤油 砂糖 みりん		グレープジュース 砂糖 りんごジュース 粉寒天 みかん缶
	きゅうりの酢の物			きゅうり 人参	醤油 酢 砂糖		
	天の川スープ	素麺		オクラ えのき	酒 醤油 みりん		牛乳
7/8 (金) SPORT FESTIVAL	牛丼	米 油	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ みつば	酒 醤油 みりん	プチゼリー	麩ラスク
	じゃがいもの和え物	じゃがいも		人参	醤油 みりん		麩 きび糖 バター(乳)
	かぼちゃのみそ汁			玉ねぎ かぼちゃ 人参	みそ		牛乳
7/9 (土)	ごはん	米				プチゼリー	菓子パン
	サケの照り焼き		サケ		酒 醤油 みりん		メロンパン(卵・乳)
	高野豆腐の煮物		高野豆腐	玉ねぎ 人参	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳
7/11 (月)	ごはん	米				メロン	うずまきあんこパイ
	アジの香味焼き		アジ	白ねぎ にんにく しょうが	酒 醤油 みりん		冷凍パイシート(乳) こしあん 黒ごま
	キャベツと卵のサラダ		卵	キャベツ 人参	醤油 酢 砂糖		
	豆乳みそ汁		ベーコン 豆乳	まいたけ チンゲン菜	みそ	牛乳	
7/12 (火) お誕生日会 (うさぎ組・幼児)	パン	パン(乳)				プチゼリー	パニラアイス
	からあげ	油 片栗粉	鶏肉	にんにく しょうが	酒 塩麹		パニラアイス(卵・乳) キャラメルシロップ(乳)(ぞう組のみ提供)
	スバゲティサラダ	スバゲティ マヨネーズ(卵)		人参 きゅうり			
	わかめのすまし汁			わかめ 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳
7/13 (水)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	夏野菜ピザ
	サケのレモン醤油焼き		サケ		醤油 みりん 酒 レモン汁		強力粉 薄力粉 ドライイースト 塩 ケチャップ ピザソース 砂糖 コンソメ ツナ ビーマン 玉ねぎ コーン チーズ(乳)
	冬瓜の卵あんかけ	片栗粉	卵	冬瓜 人参 グリンピース	醤油 みりん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		しめじ 玉ねぎ	みそ	牛乳	
7/14 (木)	ごはん	米				スイカ	コンソメポテトスティック
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	醤油 みりん 鶏ガラの素 砂糖		じゃがいも 薄力粉 油 ベーキングパウダー コンソメ
	切干大根のごま和え	ごま		切干大根 ひじき パプリカ	醤油 みりん		
	えのきのすまし汁			玉ねぎ えのき かぼちゃ	酒 醤油 みりん		牛乳
7/15 (金)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	カレイの照りマヨ焼き	マヨネーズ(卵)	カレイ		酒 醤油 みりん		ココアヨーグルト(乳) 非常食ミレービスケット
	小松菜のゆかり和え			小松菜 もやし 人参 ゆかり	醤油 みりん		
	なすのみそ汁			なす キャベツ 玉ねぎ	みそ	お茶	

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
7/16 (土)	ごはん	米				フチゼリー	菓子パン
	サケのしょうが焼き		サケ	しょうが	酒 醤油 みりん		カスタードリング(卵・乳)
	切干大根とひじきの煮物			切干大根 ひじき 人参	醤油 みりん		
	しめじのすまし汁			しめじ 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳
7/18 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <span>海の日</span>  </div>						
7/19 (火)	ごはん	米				スイカ	とろろてん
	ハンバーグ	パン粉	豆腐 合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参	醤油 砂糖 ケチャップ		粉寒天 砂糖 きび糖
	オクラの和え物			オクラ もやし 人参	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁	じゃがいも		なめこ みつば	酒 醤油 みりん		牛乳
7/20 (水)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト
	アジのにんにく醤油焼き		アジ	にんにく しょうが	酒 醤油 みりん		ソフールヨーグルト(乳)
	切干大根のソテー	油		切干大根 人参	コンソメ		
キャベツのみそ汁			キャベツ 人参 玉ねぎ	みそ	お茶		
7/21 (木)	冷やしうどん	うどん ごま	ハム	もやし 人参 わかめ	酒 醤油 みりん	オレンジ	中華おこわ
	揚げだし豆腐	油 片栗粉	豆腐		醤油 みりん		米 もち米 鶏肉 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 オイスターソース 醤油
	いりこ		いりこ				牛乳
7/22 (金) ティキャンフ	ごはん	米				フグ レ ー ツ ッ プ	菓子パン
	サワラのゆかり焼き		サワラ	ゆかり	酒 醤油 みりん		ミニデニッシュ(カスタード)(卵・乳)
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ(卵)		かぼちゃ 人参 きゅうり			
	かき玉汁		卵	わかめ 玉ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
7/23 (土) ホームカミングデー	ごはん	米				フチゼリー	菓子パン
	サケの塩焼き		サケ		酒 塩		北海道ミルクパン(卵・乳)
	じゃがいもの煮物	じゃがいも		人参	醤油 みりん		
	豆腐のみそ汁		豆腐	人参 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/25 (月)	ごはん	米				バナナ	パイナップル蒸しパン
	ゴーヤチャンプル	ごま油	豚肉 豆腐 卵	ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	醤油 みりん 鶏ガラの素 砂糖		パン缶 卵 薄力粉 ベーキングパウダー 油
	きゅうりとトマトの中華和え	ごま油		きゅうり トマト	醤油 砂糖		牛乳 きび糖
	ニラのスープ			人参 ニラ 玉ねぎ	鶏ガラの素 醤油		牛乳
7/26 (火)	ごはん	米				オレンジ	とうもろこし
	アジの梅焼き		アジ	梅干し	醤油 みりん 砂糖 酒		とうもろこし
	豆腐の卵とじ		豆腐 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース	醤油 みりん		
しめじのみそ汁			なす 人参 しめじ	みそ	ヤクルト(乳)		
7/27 (水)	パン	パン(乳)				ピ オ ー ネ	なすのトマトスバゲティ
	じゃがいものチーズオムレツ	じゃがいも 油	卵 鶏肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン	酒 コンソメ		スバゲティ トマト缶 ツナ 玉ねぎ 人参 なす コンソメ 砂糖 パセリ オリーブ油
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき コーン 人参	酢 砂糖 醤油		
	エリンギのスープ			玉ねぎ エリンギ キャベツ	コンソメ		牛乳
7/28 (木)	ごはん	米				スイカ	ごまと全粒粉のクラッカー
	カレイのみぞれ揚げだし	片栗粉 油	カレイ	大根 ねぎ	醤油 みりん 砂糖 酒		薄力粉 全粒粉 黒ごま 砂糖 塩 油 豆乳
	春雨サラダ	春雨 マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参			
小松菜のみそ汁			小松菜 玉ねぎ まいたけ	みそ	牛乳		
7/29 (金)	夏野菜カレーライス	米 カレールウ(乳) 油	牛肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす ピーマン	酒	フグ レ ー ツ ッ プ	白みそパウンドケーキ
	きんぴらごぼう	ごま油 ごま		ごぼう 人参	醤油 砂糖 みりん		バター(乳) 粉糖 薄力粉 コーンスターチ 牛乳 卵 ベーキングパウダー 白みそ
							牛乳
7/30 (土)	ごはん	米				フチゼリー	菓子パン
	サケのごま焼き	ごま	サケ		酒 醤油 みりん		ストロベリーツイスト(卵・乳)
	大根の煮物			大根 人参	醤油 みりん		
人参のすまし汁	じゃがいも		人参 えのき	酒 醤油 みりん	牛乳		
8/1 (月)	ごはん	米				ピ オ ー ネ	たたききゅうり
	アジのムニエル	油 バター(乳) 薄力粉	アジ		コンソメ 酒		きゅうり 醤油 塩
	キャベツのソテー	油		キャベツ 人参 ピーマン	醤油		
卵スープ		卵	玉ねぎ わかめ	コンソメ	牛乳		
8/2 (火)	ごはん	米				スイカ	鶏だしそうめん
	豚肉のしょうが炒め	油	豚肉	玉ねぎ パプリカ ピーマン しょうが	醤油 みりん 酒		そうめん きゅうり ささみ ねぎ 錦糸卵 酒 油
	白和え	ねりごま	豆腐	ほうれん草 人参 ひじき	醤油 みりん 砂糖 白みそ		鶏ガラの素
	切干大根のすまし汁			切干大根 玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん		牛乳