

7日・・・七夕&お誕生日会
19日・・・新メニュー☆



7月 給食献立表



なかよし保育園

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	抹茶のマドレーヌ
	豚のしょうが炒め	油	豚肉	キャベツ 人参 しめじ しょうが	醤油 みりん きび糖		薄力粉 きび糖 バター(乳) 卵 ベーキングパウダー
	オクラのおかか和え		かつお節	オクラ 人参 もやし	醤油 みりん		抹茶 バニラエッセンス
	もずくのすまし汁			もずく しいたけ 玉ねぎ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
7/2 (土)	ごはん	米				オレンジ	市販のパン
	カレイの梅焼き		カレイ	梅干し	醤油 みりん 酒		カスタードリング(卵・乳)
	切干大根の煮物		薄揚げ	切干大根 人参 しいたけ	醤油 みりん		
	ごぼうのみそ汁			ごぼう えのき 人参	みそ		牛乳
7/4 (月)	親子丼	米	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	醤油 みりん 酒	プチゼリー	市販のお菓子
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ(乳)		醤油 みりん		ミレービスケット(サンコー)
	具たくさん汁		豆腐	大根 人参 えのき わかめ	醤油 みりん 酒		
							牛乳
7/5 (火)	パン	黒糖ロール(乳)				ピオーネ	そうめん
	サケのコーンマヨ焼き	マヨネーズ(卵)	サケ	コーン コーンクリーム パセリ	酒 塩		そうめん ささみ ねぎ めんつゆ
	ひじきのマリネ	オリーブ油		ひじき パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 玉ねぎ エリンギ	コンソメ		牛乳
7/6 (水)	ごはん	米				すいか	フルーツポンチ
	チンジャオロース	ごま油	牛肉	玉ねぎ ビーマン パプリカ にんにく	中華味 醤油 きび糖 オイスターソース		りんご 白桃缶 みかん缶
	もやしのナムル	ごま油	薄揚げ	もやし 人参 ほうれん草	醤油 きび糖 酢		パイン缶 きび糖
	卵の中華スープ		卵	しめじ キャベツ	中華味		牛乳
7/7 (木) (七夕 誕生日会)	七夕ちらし寿司	米 油	卵	人参 しいたけ れんこん 刻みのり	醤油 きび糖 酢 塩	バナナ	笹まんじゅう
	キスの天ぷら	天ぷら粉(卵) 油	キス		塩 酒		笹まんじゅう
	とうもろこし			とうもろこし			
	天の川スープ	そうめん		オクラ えのき	酒 みりん 醤油		白ぶどうとほうれん草のジュース
7/8 (金)	冷やし中華	中華麺 油	ロースハム(卵・乳) 卵	きゅうり もやし	酢 醤油 きび糖	オレンジ	韓国風おにぎり
	チンゲン菜の炒め物	油	ツナ	チンゲン菜 パプリカ エリンギ	醤油 みりん		米 韓国のりフレーク いりごま 醤油 ごま油
							牛乳
7/9 (土)	ごはん	米				フグ ル ー ッ ツ	市販のパン
	サケの西京焼き		サケ		白みそ きび糖 みりん 酒		アップルデニッシュ(卵・乳)
	小松菜の煮びたし		薄揚げ	小松菜 しいたけ 人参	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩		玉ねぎ わかめ	醤油 みりん 酒		牛乳
7/11 (月)	わかめごはん	米 いりごま		わかめ	塩	パイナップル	クロワッサン風
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	油	豚肉 厚揚げ	キャベツ 人参 なす	みそ 醤油 酒		パイシート(乳) 卵 グラニュー糖
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参	塩		
	もやしの中華スープ			もやし ニラ コーン	中華味		牛乳
7/12 (火)	ごはん	米				巨峰	みかんゼリー
	アジの蒲焼き	薄力粉	アジ		醤油 みりん 酒		寒天ゼリーの素 みかん缶
	チンゲン菜のお浸し		薄揚げ	チンゲン菜 もやし 人参	醤油 みりん		
	キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ 人参	みそ		牛乳
7/13 (水)	ごはん	米				メロン	クリームジャムサンド
	酢豚	油 片栗粉	豚肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン	クチャップ 酢 醤油 きび糖		食パン クリームチーズ(乳) いちごジャム きび糖
	もずく酢			もずく 大根 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	ニラの中中華スープ	じゃがいも		ニラ コーン	中華味		牛乳
7/14 (木)	ごま塩おにぎり	米 いりごま			塩	バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	サワラのおろしポン酢かけ		サワラ	大根 ねぎ	醤油 きび糖 酢		ヨーグルト 星食べよ
	ポテトときのこのソテー	油 じゃがいも		エリンギ しめじ 人参	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 人参 みつば	醤油 みりん 酒		お茶
7/15 (金)	パン	イエローパン(乳)				フグ ル ー ッ ツ	ビビンバ風混ぜごはん
	鶏のマーマレード煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース	醤油 みりん マーマレードジャム きび糖 酢		米 牛肉 人参 もやし ほうれん草 卵 ごま油 酒 ごま油 中華味
	キャベツのマリネ	オリーブ油	ツナ	キャベツ パプリカ コーン	醤油 きび糖 酢		醤油 きび糖 油
							牛乳

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				オ レ ン ジ	市販のお菓子
	カレイのねぎ焼き		カレイ	ねぎ	醤油 みりん 酒		畑のクラッカー（サンコー）
	もやしの塩昆布和え			もやし 人参 きゅうり 塩昆布	醤油 みりん		
	薄揚げのみそ汁		薄揚げ	えのき 人参	みそ		牛乳
7/18 (月)	海の日						
7/19 (火)	ごはん	米				テ ラ ウ エ ア	牛乳寒天
	☆とりザンギ☆	油 薄力粉 片栗粉	卵 鶏肉	にんにく しょうが	醤油 みりん		寒天 牛乳 きび糖 みかん缶 バイン缶
	人参しりしり	油	ツナ 卵	人参 もやし	醤油 みりん		
	えのきのみそ汁		豆腐	えのき 玉ねぎ わかめ	みそ		お茶
7/20 (水)	ごはん	米				す い か	オニオンマフィン
	サバの香味焼き		サバ	にんにく しょうが	醤油 みりん 酒		薄力粉 豆乳 きび糖 玉ねぎ ベーキングパウダー メープルシロップ 油 塩
	そうめんチャンプルー	油 そうめん		もやし 人参 ビーマン	醤油 みりん		
	なめこのすまし汁			玉ねぎ なめこ 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
7/21 (木)	パン	イエローパン(乳)				バ イ ナ ッ プ ル	しらすごはん
	キッシュ風オムレツ	油 じゃがいも	卵 豚挽肉 粉チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ほうれん草	コンソメ クチャップ		米 しらす わかめ いりごま 塩
	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵)		かぼちゃ きゅうり コーン	塩		
	豆乳スープ		豆乳	人参 エリンギ グリンピース	コンソメ		牛乳
7/22 (金)	なめこおろしうどん	うどん		なめこ わかめ 大根	めんつゆ	フ グ ル レ ー ツ ブ	ほうじ茶サブレ
	ちくわの磯辺揚げ	油 天ぷら粉（卵）	ちくわ	青のり			薄力粉 ほうじ茶 きび糖 油
							ジョアブレーン(乳)
7/23 (土)	鶏の照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん 酒	バ ナ ナ	市販のパン
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 絹さや	醤油 みりん		ストロベリーツイスト(乳・卵)
	麩のすまし汁	麩		玉ねぎ しいたけ 人参	醤油 みりん 酒		
							牛乳
7/25 (月)	ごはん	米				ピ オ ー ネ	豆腐のわらび餅
	サケの塩麹焼き		サケ		塩麹 酒		絹豆腐 片栗粉 きなこ 黒糖 きび糖 牛乳
	高野豆腐の煮物		高野豆腐 卵	人参 れんこん しいたけ グリンピース	醤油 みりん		
	もずくのみそ汁			玉ねぎ もずく しめじ ねぎ	みそ		牛乳
7/26 (火)	夏野菜カレー	カレールウ(乳)	牛肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト缶	酒	オ レ ン ジ	市販のお菓子/フチゼリー
	ビーマンとちくわの炒め物	ごま油	ちくわ	ビーマン もやし 赤パプリカ	醤油 みりん		ベジたべる フチゼリー
							牛乳
7/27 (水)	パン	ハニーロール(乳)				メ ロ ン	焼きおにぎり
	カレイのムニエル	バター(乳) 薄力粉	カレイ	パセリ	酒 塩		米 かつお節 醤油 みりん 油
	ジャーマンポテト	油 じゃがいも	ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ 人参	コンソメ		
	ほうれん草のスープ			人参 コーン ほうれん草	コンソメ		牛乳
7/28 (木)	ごはん	米				テ ラ ウ エ ア	かぼちゃのマフィン
	ゴーヤチャンプルー	ごま油	豚肉 豆腐 卵	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 みりん 酒		かぼちゃ バター(乳) きび糖 ホットケーキミックス 卵
	春雨サラダ	ごま油 いりごま 春雨		きゅうり パプリカ	醤油 きび糖 酢		
	オクラの中華スープ			オクラ もやし えのき	中華味		牛乳
7/29 (金)	ごはん	米				す い か	ヨーグルト/市販のお菓子
	とりの南蛮漬け	片栗粉	鶏むね	玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン	醤油 きび糖 酢 塩麹 酒		ヨーグルト(乳) ばりんこ
	厚揚げの炒め物	油	厚揚げ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	醤油 みりん		
	しいたけのすまし汁			しいたけ 大根 みつば	醤油 みりん 酒		お茶
7/30 (土)	中華丼	米 片栗粉	豚肉	白菜 人参 しいたけ	中華味 醤油 みりん 酒	フ グ ル レ ー ツ ブ	市販のパン
	もやしの中華スープ			もやし わかめ 玉ねぎ	中華味		りんごジャムサンド(乳)
							牛乳