



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 (土)	スタミナ丼	米 ごま油 いりごま	豚バラ	玉ねぎ ニラ にんにく	醤油 酒 きび糖	オ レ ン ジ	市販のお菓子
	もやしのナムル	ごま油		もやし 人参 チンゲン菜	醤油 きび糖		市販のお菓子(サンコー)
	じゃがいものスープ	じゃがいも		玉ねぎ わかめ	中華味		
							牛乳
7/3 (月)	ごはん	米				パ イ ナ ッ プ ル	いちごクリームチーズのスコーン
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	油	豚肉 厚揚げ	人参 キャベツ なす	みそ きび糖 酒 醤油		薄力粉 バター(乳) きび糖 牛乳 ベーキングパウダー
	ほうれん草のごまマヨ和え	マヨネーズ(卵) すりごま	ツナ	ほうれん草 コーン 人参	醤油 きび糖		クリームチーズ(乳) いちごジャム
	ニラ卵スープ		卵	パプリカ もやし ニラ	中華味		牛乳
7/4 (火)	ごはん	米				メ ロ ン	フルーツゼリー
	カレイの青しそ焼き		カレイ	青しそ	醤油 みりん 酒		寒天ゼリーの素 バイン缶 みかん缶
	そうめんチャンプルー	油 そうめん		人参 もやし ビーマン	醤油 みりん		
	小松菜のすまし汁			玉ねぎ 切干大根 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳
7/5 (水)	パン	イエローパン(乳)				フ グ ル レ ー ッ プ	枝豆ごはん
	牛肉のカレーポテト焼き	油 じゃがいも パン粉	牛挽肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ビーマン	酒 コンソメ カレー粉		米 枝豆 塩
	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		
	ヤングコーンのスープ			ヤングコーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	コンソメ		牛乳
7/6 (木) (七夕・誕生日会)	七夕ちらし寿司	米	錦糸卵	人参 しいたけ れんこん 刻みのり	醤油 きび糖 酢 塩	プ チ ゼ リ ー	アイスパフェ
	キスの天ぷら	油 天ぷら粉(卵)	キス		酒 塩		バナナアイス(乳) みかん缶 バナナ コーンフレーク
	とうもろこし			とうもろこし			チョコソース(乳)(幼児のみ)
	天の川スープ	そうめん		オクラ えのき	醤油 みりん 酒		お茶
7/7 (金) そう組/園外保育	ごはん/納豆	米	納豆			ピ オ ー ネ	市販のパン
	鶏肉の梅照り焼き		鶏肉	玉ねぎ 梅干し	醤油 みりん 酒		市販のパン(卵・乳)
	切干大根のサラダ		ツナ	切干大根 パプリカ きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ	みそ		牛乳
7/8 (土)	なすの甘辛丼	米 ごま油	豚挽肉	なす 玉ねぎ ねぎ しょうが	醤油 きび糖 みそ 中華味 酒	オ レ ン ジ	市販のお菓子
	きゅうりのナムル	ごま油 すりごま		きゅうり 人参 もやし	醤油 きび糖		市販のお菓子(サンコー)
	玉ねぎのスープ			玉ねぎ パプリカ チンゲン菜	中華味		
							牛乳
7/10 (月)	ごはん	米				バ ナ ナ	くるくるきなこパイ
	サバのおろしポン酢かけ		サバ	大根 ねぎ	醤油 みりん 酒 きび糖 酢		パイシート(乳) きな粉 グラニュー糖
	春雨のサラダ	春雨	ハム	きゅうり もやし	醤油 きび糖		
	なすのみそ汁		絹豆腐	玉ねぎ なす 小松菜	みそ		牛乳
7/11 (火)	ごはん	米				パ イ ナ ッ プ ル	ヨーグルト/市販のお菓子
	☆ガーリックオニオンだれチキン☆	薄力粉	鶏肉	玉ねぎ にんにく	醤油 酢 酒 きび糖		ももヨーグルト(乳) ビスコ(乳)
	じゃがいもの炒めもの	ごま油 じゃがいも		人参 ビーマン 塩昆布	醤油 みりん		
	ヤングコーンのみそ汁			ヤングコーン 玉ねぎ えのき ねぎ	みそ		お茶
7/12 (水)	冷やし中華	中華麺	錦糸卵 ハム	きゅうり もやし	醤油 きび糖 酢	メ ロ ン	カレーパン
	韓国風おにぎり	米		韓国のりフレーク	醤油 ごま油 塩		強力粉 ドライイースト きび糖 塩 卵 牛挽肉 バター(乳) スキムミルク(乳) 玉ねぎ コーン 人参 カレー粉
	野菜の天ぷら	油 天ぷら粉(卵)		なす かぼちゃ れんこん	塩		
							ヤクルト(乳)
7/13 (木)	ごはん	米				オ レ ン ジ	塩昆布とまいたけのパスタ
	サケのタルタル焼き	マヨネーズ(卵)	卵 サケ	玉ねぎ レモン汁 パセリ粉	塩 酒		スバゲティー ベーコン まいたけ 塩昆布 ごま油 白ねぎ
	かぼちゃのごまみそ和え	すりごま		かぼちゃ 人参 いんげん	みそ 醤油 きび糖 みりん		醤油 みりん
	しめじのすまし汁			しめじ もずく ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
7/14 (金)	ごはん	米				巨 峰	マーラカオ
	麻婆豆腐	ごま油 片栗粉	木綿豆腐 豚挽肉	玉ねぎ 人参 しいたけ 白ねぎ しょうが にんにく ねぎ	醤油 酒 みりん 中華味		強力粉 卵 きび糖 牛乳 重曹 油 醤油 ベーキングパウダー
	チンゲン菜のナムル	ごま油		チンゲン菜 人参 もやし	醤油 きび糖		
	春雨スープ	春雨	卵	パプリカ えのき ほうれん草	中華味		牛乳
7/15 (土)	ごはん	米				フ グ ル レ ー ッ プ	市販のお菓子
	豚肉のしそ炒め	油	豚肉	玉ねぎ しめじ 青しそ	醤油 酒		市販のお菓子(サンコー)
	きゅうりの梅和え			きゅうり 人参 もやし 梅干し	醤油 みりん		
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		玉ねぎ ねぎ	みそ		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
7/17 (月)	海の日						
7/18 (火)	ごはん	米				オレン ジ	フライドポテト
	サバの香味焼き		サバ	白ねぎ ねぎ しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		フライドポテト 油 塩 コンソメ
	チンゲン菜の錦糸和え		錦糸卵	チンゲン菜 人参 もやし	醤油 みりん		
	オクラのみそ汁			オクラ えのき 玉ねぎ わかめ	みそ		牛乳
7/19 (水)	夏野菜カレー	米 カレールウ(乳)	牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ	酒	スイ カ	豆乳蒸しパン
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(卵)	卵 ハム	きゅうり	塩		薄力粉 豆乳 きび糖 ベーキングパウダー 塩
	ピーマンとちくわの炒め物	ごま油	ちくわ	ピーマン もやし キャベツ	醤油 みりん		
							牛乳
7/20 (木)	ごはん	米				パイ ナッ ブル	オレンジヨーグルトケーキ
	サケのあけぼの焼き	マヨネーズ(卵)	サケ 粉チーズ(乳)	人参 パセリ粉	酒 塩		薄力粉 バター(乳) 卵 きび糖 ヨーグルト(乳) オレンジジュース ベーキングパウダー
	高野豆腐の卵とじ		高野豆腐 卵	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース	醤油 みりん		
	キャベツのすまし汁			キャベツ 玉ねぎ 切干大根 ねぎ	醤油 みりん 酒		牛乳
7/21 (金)	パン	黒糖ロール(乳)				巨 峰	☆鶏飯(けいはん)☆
	ジャーマンオムレツ	油 じゃがいも	卵 ウイニー	玉ねぎ 人参 しめじ	コンソメ クチャップ		米 鶏挽肉 しいたけ ねぎ 塩 しょうが 錦糸卵 いりごま 醤油 みりん 中華味
	トマトのサラダ	オリーブ油	ツナ	トマト きゅうり 人参	醤油 きび糖 酢		
	コーンのミルクスープ		牛乳	コーン 玉ねぎ エリンギ チンゲン菜	コンソメ		牛乳
7/22 (土)	鶏の照り焼き丼	米	鶏肉	玉ねぎ ねぎ 刻みのり	醤油 みりん 酒	バナ ナ	市販のお菓子
	もやしの塩昆布和え			もやし 人参 キャベツ 塩昆布	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
	切干大根のみそ汁			切干大根 しめじ わかめ	みそ		
							牛乳
7/24 (月)	なめこおろしうどん	うどん		なめこ 大根 ねぎ	めんつゆ	メ ロ ン	塩サケと青しその混ぜごはん
	コロコロサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参	塩		米 塩サケ 青しそ いりごま 酒
	チンゲン菜の炒めもの	油	ツナ	チンゲン菜 パプリカ エリンギ	醤油 みりん		
							牛乳
7/25 (火)	ごはん	米				オレン ジ	豆腐のわらび餅
	鶏肉のちゃんちゃん焼き	バター(乳)	鶏肉	キャベツ 人参 えのき	醤油 みりん 酒 きび糖		絹豆腐 片栗粉 きな粉 黒みつ きび糖 牛乳
	もずく酢			もずく 大根 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	じゃがいものすまし汁	じゃがいも		玉ねぎ しめじ オクラ	醤油 みりん 酒		牛乳
7/26 (水)	ごはん	米				フグ ルレ ー ツ プ	フルーツボンチ
	ハンバーグ	パン粉	合挽肉 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ビーマン	醤油 みりん 酒 クチャップ		みかん缶 バイン缶 パナナ 上白糖
	ほうれん草のソテー	油	ベーコン	ほうれん草 パプリカ もやし	醤油 みりん		
	コーンのスープ			コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜	コンソメ		牛乳
7/27 (木)	とうもろこしごはんのおにぎり	米		とうもろこし	塩	スイ カ	ヨーグルト/市販のお菓子
	アジの南蛮漬け	油 片栗粉	アジ	玉ねぎ 人参 ビーマン	醤油 きび糖 酢 酒		ヨーグルト(乳)/ぼりんこ
	オクラのおかか和え		かつお節	オクラ 人参 えのき もやし	醤油 みりん		
	なすのみそ汁		薄揚げ	なす 玉ねぎ ねぎ	みそ		お茶
7/28 (金)	ごはん	米				パイ ナッ ブル	ツナサンド
	ゴーヤチャンブル	ごま油	豚肉 木綿豆腐 卵	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ	醤油 みりん 酒		食パン ツナ 玉ねぎ レタス マヨネーズ(卵)
	ひじきのサラダ			ひじき 人参 もやし コーン	醤油 きび糖 酢		
	エリンギのスープ			エリンギ パプリカ 玉ねぎ	中華味		オレンジジュース
7/29 (土)	和風スパゲティ	スパゲティ 油	ウイニー	玉ねぎ 人参 しめじ 刻みのり	醤油 みりん 酒	バナ ナ	市販のお菓子
	キャベツの和え物			キャベツ 人参 もやし	醤油 みりん		市販のお菓子(サンコー)
	麩のみそ汁	おつゆ麩		玉ねぎ ねぎ	みそ		
							牛乳
7/31 (月)	わかめごはん	米 いりごま		わかめ	塩	オレン ジ	そうめん
	カレイのカラフル焼き	マヨネーズ(卵)	カレイ	玉ねぎ パプリカ	酒 塩		そうめん めんつゆ ねぎ 刻みのり
	コーンのサラダ		ちくわ	コーン 人参 きゅうり	醤油 きび糖 酢		
	なめこのすまし汁	じゃがいも		なめこ えのき 小松菜	醤油 みりん 酒		牛乳