

7日・・・七夕
 13日・・・SPORT FESTIVAL(うさぎ組・幼児)
 21日・・・デイキャンプ(ぞう組)
 27日・・・お誕生日会(うさぎ組・幼児)

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 (土)	豚丼	米	豚肉	玉ねぎ	砂糖 醤油 みりん	ブチゼリー	菓子パン
	キャベツのすまし汁			しいたけ キャベツ	酒 醤油 みりん		北海道ミルクパン(卵・乳)
							牛乳
7/3 (月)	ごはん	米				バナナ アップル	たたききゅうり
	チンジャオロース	油	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし パプリカ しめじ	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 玉ねぎ	鶏ガラの素 醤油		牛乳
7/4 (火)	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)
	トマトサラダ		ツナ	トマト 玉ねぎ コーン	酢 砂糖 醤油		
	わかめのすまし汁	さつまいも		わかめ	酒 醤油 みりん		お茶
7/5 (水)	夏野菜ジャージャー麺	中華麺 ごま油 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	メロン	納豆混ぜごはん
	オクラの塩昆布和え			オクラ もやし 塩昆布	醤油 みりん		米 納豆 ひじき 人参 卵 醤油 みりん
	いりこ(幼児)		いりこ				
	しらす(乳児)		しらす				牛乳
7/6 (木)	ごはん	米				フグ ルレー ップ	なすのトマトスバゲティ
	ちくわの磯辺揚げ	油 薄力粉	ちくわ	青のり			スバゲティ トマト缶 ケチャップ ツナ 玉ねぎ 人参 なす コンソメ 砂糖 オリーブ油
	冬瓜と牛肉の甘辛炒め	油	牛肉	冬瓜 人参	酒 みりん 醤油 砂糖		
	卵のみそ汁		卵	わかめ	みそ		牛乳
7/7 (金) 七夕	七夕ちらし寿司	米	錦糸卵	しいたけ 人参 刻みのり	醤油 酢 砂糖 塩	バナナ	七夕ゼリー
	サケの照り焼き		サケ		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	酒 醤油 みりん		牛乳
7/8 (土)	牛丼	米	牛肉	玉ねぎ	酒 醤油 みりん 砂糖	ブチゼリー	ジャムパン
	白菜のすまし汁			白菜 人参	酒 醤油 みりん		パン(乳) いちごジャム
							牛乳
7/10 (月)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト/うめゼリー(きりん組・ぞう組のみ提供)
	キスの天ぷら	天ぷら粉(卵) 油	キス		酒		ココアヨーグルト(乳)/
	人参しりしり	オリーブ油	ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		うめジュース 砂糖 粉ゼラチン
	しいたけのみそ汁			しいたけ 玉ねぎ	みそ		お茶
7/11 (火)	ごはん	米				オレンジ	麩ラスク
	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	醤油 酒 砂糖 鶏ガラの素		麩 きび糖 バター(乳)
	じゃがいものゆかり和え	じゃがいも		人参 ゆかり	醤油		
大根のすまし汁			大根 えのき	酒 醤油 みりん	牛乳		
7/12 (水)	ごはん	米				バナナ アップル	バナナヨーグルトケーキ
	サケのレモン醤油焼き		サケ		醤油 みりん 酒 レモン汁		バター(乳) 砂糖 卵
	きんぴらごぼう	ごま油 ごま		ごぼう 人参	醤油 砂糖 みりん		ヨーグルト(乳) バナナ 薄力粉 ベーキングパウダー
	さつまいものみそ汁	さつまいも		まいたけ	みそ		牛乳
7/13 (木) SPORT FESTIVAL	しらすうどん	うどん	しらす	人参 わかめ	酒 醤油 みりん	ブチゼリー	菓子パン
	高野豆腐の煮物		高野豆腐	玉ねぎ 人参	醤油 みりん		北海道ミルクパン(卵・乳)
							牛乳
7/14 (金)	パン	パン(乳)				スイカ	ひじきごはん
	牛肉のカレーポテト焼き	じゃがいも パン粉 油	牛挽肉 チーズ(乳)	玉ねぎ 人参 ピーマン	カレー粉 酒 コンソメ		米 ひじき 人参 油揚げ 醤油 みりん
	キャベツと卵のサラダ		卵	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢 砂糖		
コーンクリームスープ		豆乳	コーン コーンクリーム缶 パセリ	コンソメ	牛乳		
7/15 (土)	肉うどん	うどん	豚肉	玉ねぎ 人参	酒 醤油 みりん 砂糖	ブチゼリー	菓子パン
	ひじきの煮物			ひじき 人参	醤油 みりん		ミニデニッシュ(アップル)(卵・乳)
							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				バナナ	バナナアイス(幼児)/ゼリー(乳児)
	アジの韓国風焼き	ごま油	アジ	にんにく しょうが	酒 醤油 みりん		幼児:バナナアイス(卵・乳) 乳児:りんごゼリー
	わかめと豆腐のサラダ	ごま油 ごま	豆腐	わかめ 人参 コーン	醤油 砂糖		
	かぼちゃのすまし汁			かぼちゃ なめこ	酒 醤油 みりん		牛乳
7/19 (水)	ごはん	米				プチゼリー	とうもろこし
	サケのしょうが焼き		サケ	しょうが	酒 醤油 みりん		とうもろこし
	和風ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも	かつお節	人参 きゅうり	醤油		
	しいたけのみそ汁			しいたけ 人参	みそ		牛乳
7/20 (木)	冷やしうどん	うどん ごま油	ハム 錦糸卵	もやし 人参 わかめ	酒 醤油 みりん	スイカ	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 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 鶏ガラの素 オイスターソース 醤油
	チーズ		チーズ(乳)				アシドミルク(乳)
7/21 (金) デイキャンプ	ごはん	米				プチゼリー	菓子パン
	のり塩チキン		鶏肉	青のり	酒 塩麴		メロンパン(卵・乳)
	切干大根の煮物			切干大根 人参	醤油 みりん		
	小松菜のすまし汁			小松菜 玉ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
7/22 (土) ホームカミングデー	牛丼	米	牛肉	玉ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	プチゼリー	菓子パン
	大根のすまし汁			人参 大根	酒 醤油 みりん		ミニデニッシュ(カスタード)(卵・乳)
							牛乳
7/24 (月)	ごはん	米				ピオーネ	ジャーマンポテト
	サワラのゆかり焼き		サワラ	ゆかり	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 ベーコン
	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	玉ねぎ	酒 醤油 みりん		牛乳
7/25 (火)	ごはん	米				オレンジ	バ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	醤油 酒 砂糖 鶏ガラの素		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
	玉ねぎのスープ			ニラ 玉ねぎ	鶏ガラの素 醤油		牛乳
7/26 (水)	ごはん	米				バナナ	とうもろこし
	カレイのみぞれがけ		カレイ	大根 ねぎ	醤油 みりん 砂糖 酒		とうもろこし
	春雨のマヨサラダ	春雨 すりごま マヨネーズ(卵)		きゅうり 人参			
	ほうれん草のみそ汁			ほうれん草 玉ねぎ	みそ		牛乳
7/27 (木) お誕生日会 (うさぎ組・幼児)	ふりかけごはん	米	サケ	わかめ	塩	プチゼリー	ピザ
	からあげ	片栗粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	酒 塩麴		薄力粉 薄力粉 ドライイースト 塩 ビサソース グチャップ 砂糖 コンソメ 玉ねぎ ビーマン コーン ソース クイックラー チーズ(乳) ピザ生地(そうじゆのみ)
	ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃがいも		人参 きゅうり			
	玉ねぎのすまし汁			玉ねぎ えのき	酒 醤油 みりん		ヤクルト(乳)
7/28 (金)	パン	パン(乳)				りんご	夕焼けごはん
	じゃがいものチーズオムレツ	じゃがいも オリーブ油	卵 チーズ(乳)	人参 ビーマン	コンソメ グチャップ		米 人参 塩昆布 醤油 みりん
	冬瓜と鶏肉のカレー煮	オリーブ油	鶏肉	冬瓜 グリンピース 人参	酒 カレー粉 醤油 コンソメ		
	キャベツのスープ			エリンギ キャベツ	コンソメ		牛乳
7/29 (土)	ミートスパゲティ	スパゲティ 油	合挽肉	玉ねぎ 人参 トマト缶	グチャップ 酒 砂糖 コンソメ	プチゼリー	菓子パン
	切干大根のコンソメ煮			切干大根 人参	コンソメ		練乳いちごパン(卵・乳)
							牛乳
7/31 (月)	ごはん	米				フルーツ アップ	コンソメポテトスティック
	サケの梅焼き		サケ	梅干し	醤油 みりん 砂糖 酒		じゃがいも 薄力粉 油 ベーキングパウダー コンソメ
	厚揚げと卵の炒め物	ごま油	厚揚げ 卵	玉ねぎ 人参 ニら しょうが にんにく	醤油 みりん		
	なすのみそ汁			なす えのき	みそ		牛乳
8/1 (火)	ごはん	米				スイカ	白みそパウンドケーキ
	豚肉のしょうが炒め	油	豚肉	玉ねぎ キャベツ パプリカ ビーマン しょうが	醤油 みりん 酒		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
	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		
	切干大根のすまし汁			切干大根 しいたけ	酒 醤油 みりん		牛乳
8/2 (水)	パン	パン(乳)				ピオーネ	鶏だしそうめん
	アジのムニエル	油 バター(乳) 薄力粉	アジ		コンソメ 酒		そうめん きゅうり ささみ 錦糸卵 酒 油 鶏ガラの素
	ひじきのマヨサラダ	マヨネーズ(卵)		ひじき 人参 きゅうり	醤油		
	卵スープ		卵	わかめ	コンソメ		牛乳