



7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	ごはん レバーの甘辛煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖 ひじき・オクラ・人参・ツナ・かつお節・醤油・いりごま 玉葱・椎茸・れんこん・味噌 オレンジ	スティックビスケット ココアポーロ (小麦粉・砂糖・無塩バター・ココア・油)
2 (火)	ごはん カレイのとろろ焼き もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・長芋・酒・醤油・マヨネーズ 小松菜・もやし・しめじ・醤油・もみのり 油揚げ・人参・さつま芋・葱・味噌 バナナ	リッツ レモンケーキ  (小麦粉・コーンスターチ・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・油・レモン汁)
3 (水)	ごはん 彩り卵焼き 酢の物 味噌汁 りんご	米 卵・牛乳・豚挽肉・玉葱・人参・グリーンピース・ピザ用チーズ・油・ケチャップ・鶏がらスープの素・砂糖 きゅうり・人参・もやし・薄口・酢・砂糖 大根・じゃが芋・しめじ・味噌 りんご	ビスケット 焼きおにぎり  (米・味噌・砂糖・みりん・いりごま)
4 (木)	ごはん 夏野菜の炒り豆腐 なめたけ和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・豚肉・キャベツ・トマト・コーン・玉葱・いりごま・砂糖・酒・塩・醤油・油 白菜・人参・なめたけ・醤油 かぼちゃ・椎茸・大根・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー ホットビスケット (小麦粉・ベーキングパウダー・無塩バター・砂糖・豆乳生クリーム)
5 (金)	七タライス クリスピーチキン 短冊サラダ 天の川スープ すいか	米・豚挽肉・人参・鶏がらスープの素・塩 鶏肉・塩・こしょう・カレー粉・マヨネーズ・コーンフレーク きゅうり・大根・ハム・かつお節・酢・砂糖・薄口・油 コーン・オクラ・玉葱・ピーマン・鶏がらスープの素 すいか	ビスケット 七タゼリー  (アガー・砂糖・りんごジュース・オレンジジュース)
6 (土)	中華丼 中華スープ オレンジ	米・豚肉・玉葱・人参・青梗菜・椎茸・中華だしの素・薄口・塩・こしょう・片栗粉・ごま油 豆腐・えのき・キャベツ・中華だしの素 オレンジ	リッツ おやつパン
8 (月)	ごはん 夏野菜の豆腐ラザニア スティックサラダ スープ りんご	米 豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・なす・トマト・ケチャップ・トマトピューレ・砂糖・ 鶏がらスープの素・油・ピザ用チーズ 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 鶏肉・しめじ・人参・じゃが芋・鶏がらスープの素 りんご	おせんべい ジャムパイ (パイシート・グラニュー糖・いちごジャム)
9 (火)	豚丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・おろし生姜・おろしにんにく・砂糖・ 酒・みりん・醤油・油 キャベツ・もやし・ツナ・醤油 なす・えのき・油揚げ・葱・味噌 バナナ	クラッカー ベーコンポテト春巻き (ベーコン・じゃが芋・春巻き皮・マヨネーズ・鶏がらスープの素・揚げ油)
10 (水)	ごはん 鮭のコーン焼き サラダ ミネストローネ オレンジ	米 鮭・塩・こしょう・玉葱・マヨネーズ・クリームコーン缶 鶏ささみ・きゅうり・切干大根・すりごま・酢・薄口・砂糖・油 豚挽肉・トマト・キャベツ・人参・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素・おろしにんにく・油 オレンジ	ビスケット 枝豆とじゃこのおにぎり (米・枝豆・しらす干し・いりごま・酒・薄口・みりん・ごま油)
11 (木)	ごはん チキンカツ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース モロヘイヤ・もやし・かつお節・醤油 豆腐・玉葱・椎茸・味噌 バナナ	リッツ もちもちいちごパン (白玉粉・油・豆乳・砂糖・いちごジャム・いちごパウダー)
12 (金)	ごはん ポークチャップ サラダ 海苔のスープ りんご	米 豚肉・玉葱・人参・キャベツ・ケチャップ・中濃ソース・砂糖・酒・油 オクラ・コーン・ツナ・薄口・酢・砂糖 鶏肉・白菜・しめじ・春雨・刻みのり・鶏がらスープの素・塩・薄口 りんご	スティックビスケット ゼリー
13 (土)	ごぼうの混ぜご飯 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・砂糖・酒・塩 じゃが芋・もやし・玉葱・葱・味噌 バナナ	おせんべい おやつパン
15 (月)	 海の日 		
16 (火)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 厚揚げ・鶏挽肉・玉葱・人参・油・醤油・酒・みりん・片栗粉 ほうれん草・人参・納豆・もみのり・醤油 豆腐・えのき・白菜・葱・味噌 オレンジ	クラッカー リッツサンド (リッツ・マーマレードジャム)

	献立名	材料名	おやつ
17 (水)	コーンバターライス ハンバーグ ピクルス スープ すいか	米・鶏肉・コーン・パセリ・バター・鶏がらスープの素・塩 豚挽肉・玉葱・人参・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ 大根・きゅうり・赤ピーマン・酢・砂糖・塩 じゃが芋・青梗菜・人参・鶏がらスープの素	スティックビスケット お野菜サブレ (小麦粉・粉糖・無塩バター・人参・豆乳・グラニュー糖)
18 (木)	ごはん 鯖の南蛮漬け ゆかり和え 味噌汁 りんご	米 鯖・片栗粉・揚げ油・玉葱・人参・ピーマン・酢・砂糖・醤油 キャベツ・もやし・ゆかり 鶏肉・なす・舞茸・葱・味噌	リッツ ふるふるみかん  (豆乳・砂糖・米粉・レモン汁・みかん缶)
19 (金)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・酒・醤油・味噌・砂糖・すりごま オクラ・大根・ひじき・コーン・ツナ・砂糖・醤油 豆腐・たけのこ・椎茸・みつば・塩・薄口	ビスケット じゃこマヨチーズトースト (食パン・マヨネーズ・しらす干し・ピザ用チーズ・いりごま・青のり)
20 (土)	豚肉とニラの混ぜご飯 五目汁 オレンジ	米・豚肉・ニラ・おろし生姜・醤油・いりごま・油 鶏肉・里芋・大根・人参・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
22 (月)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め しらす和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・椎茸・もやし・葱・おろし生姜・おろしにんにく・酒・みりん・砂糖・醤油・油・いりごま 白菜・切干大根・しらす干し・もみのり・醤油 油揚げ・なめこ・人参・味噌	リッツ  ひよこ蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油・かぼちゃ・コーン・黒ごま)
23 (火)	ビーンズカレー コロコロサラダ ゆでたまご りんご	米・豚挽肉・玉葱・人参・大豆・しめじ・かぼちゃ・カレールウ・油 大根・きゅうり・コーン・すりごま・砂糖・酢・薄口・油 卵・塩 りんご	おせんべい ココアプリン (ココア・砂糖・ゼラチン・水・牛乳)
24 (水)	冷やし中華 炒め物 ウインナー バナナ	中華麺・焼豚・人参・きゅうり・もやし・コーン・醤油・中華だしの素・砂糖・酢・味噌・ごま油 豚肉・キャベツ・エリンギ・ごま油・中華だしの素・いりごま ウインナー バナナ	クラッカー おからドーナツ (おから・小麦粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・揚げ油)
25 (木)	ビビンバ ヤンニョムチキン ナムル スープ すいか	米・牛肉・人参・もやし・ニラ・おろしにんにく・砂糖・味噌・醤油・中華だしの素・ごま油 鶏肉・片栗粉・ケチャップ・みりん・醤油・砂糖・おろしにんにく・いりごま 小松菜・えのき・切干大根・酢・砂糖・薄口・ごま油 豆腐・大根・カットわかめ・鶏がらスープの素	スティックビスケット とうもろこし  (とうもろこし・塩)
26 (金)	ごはん カレイのチーズピカタ 春雨サラダ スープ オレンジ	米 カレイ・小麦粉・粉チーズ・塩・こしょう・卵・ケチャップ・油 キャベツ・人参・春雨・ハム・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 豚挽肉・人参・玉葱・しめじ・コーン・鶏がらスープの素	ビスケット マカロニごまきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩・黒すりごま)
27 (土)	 ちゅうおうまつり 		
29 (月)	ごはん 麻婆なす 中華きゅうり スープ バナナ	米 豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・おろし生姜・おろしにんにく・味噌・酒・砂糖・テンメンジャン・醤油・片栗粉・ごま油 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 キャベツ・えのき・厚揚げ・コーン・中華だしの素	リッツ フルーツポンチ (白玉粉・絹ごし豆腐・もも缶・パイナップル缶・みかん缶・サイダー) ★乳児部はサイダーの代わりに砂糖・水です。
30 (火)	ごはん もち粉チキン 切干大根のパリパリ炒め 味噌汁 りんご	米 鶏肉・おろしにんにく・砂糖・醤油・もち粉・揚げ油 切干大根・ベーコン・ニラ・いりごま・酒・薄口・油 鶏肉・白菜・しめじ・玉葱・味噌	おせんべい メロンパンクッキー (小麦粉・ベーキングパウダー・卵・油・砂糖・グラニュー糖)
31 (水)	ごはん 鯖の煮付け 酢の物 味噌汁 バナナ	米 鯖・酒・みりん・砂糖・醤油・生姜 人参・きゅうり・カットわかめ・薄口・砂糖・酢・いりごま 玉葱・油揚げ・さつま芋・葱・味噌	クラッカー 麩のラスク (麩・無塩バター・グラニュー糖)

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考に見て下さいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承下さい