



# 7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき出雲郷保育園

	献立名	材料名	朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)
1 (月)	ごはん 鶏肉と豆腐のトロトロ炒め ごま和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・豆腐・キャベツ・なめこ・しめじ・酒・鶏がら・薄口醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 きゅうり・大根・人参・醤油・砂糖・すりごま なす・玉葱・麩・みつば・味噌・ごま油 バナナ	ブルー さつまいもち (さつまいも・バター・砂糖・片栗粉)
2 (火)	ごはん ささみフライ 塩昆布和え 味噌汁 メロン	米 鶏ささみ・塩・こしょう・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース キャベツ・トマト・もやし・ちくわ・塩昆布 人参・ごぼう・さつまいも・葱・味噌 メロン	スティックビスケット クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
3 (水)	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 卵・ツナ・えのき・みつば・塩・薄口醤油・みりん・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 キャベツ・玉葱・もやし・味噌 オレンジ	たまごボーロ ピザまん (ホットケーキ粉・ピザチーズ・豚挽肉・玉葱・人参・油・小麦粉・ケチャップ・ウスターソース)
4 (木)	ごはん 梅ジンジャーポーク もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・もやし・キャベツ・梅干し・おろし生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・油 ほうれん草・人参・ハム・もみのり・醤油 豆腐・人参・なめこ・わかめ・味噌 バナナ	ごまポッキー ブルーベリーケーキ (ホットケーキ粉・砂糖・卵・牛乳・ブルーベリージャム)
5 (金)	★誕生会 セタライス さけのカラフル焼き サラダ ミネストローネ すいか	米・ミックスベジタブル・豚挽肉・カレー粉・コンソメ・塩 さけ・塩・マヨネーズ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・もやし・オクラ・薄口醤油・酢・砂糖・油・かつお節 玉葱・トマト・なす・しめじ・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・パセリ すいか	チーズ お星さまクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・かぼちゃ・カラーシュガー)
6 (土)	てりやき丼 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・黄ピーマン・赤ピーマン・玉葱・白葱・おろし生姜・醤油・みりん・砂糖・油 人参・なす・えのき・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ
8 (月)	ごはん 鶏の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩こうじ・おろし生姜・おろしにんにく・酒・醤油・砂糖・こしょう ごぼう・人参・しらたき・みりん・砂糖・醤油・ごま油・ごま 厚揚げ・玉葱・しめじ・葱・味噌 バナナ	たまごボーロ もちもち抹茶パン (白玉団子の粉・抹茶・油・牛乳・砂糖)
9 (火)	ハヤシライス スティックサラダ チーズ オレンジ	米・豚肉・しめじ・人参・玉葱・コーン・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・酢・砂糖・薄口醤油・油・すりごま スティックチーズ オレンジ	スティックビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
10 (水)	ごはん 磯辺つくね 切り干し大根のパリパリ炒め すまし汁 メロン	米 鶏挽肉・玉葱・人参・パン粉・青のり・味噌・醤油・砂糖 切干大根・ベーコン・ニラ・酒・薄口醤油・油 なす・玉葱・麩・みつば・塩・薄口醤油 メロン	ブルー バナナドーナツ (ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・卵・バナナ・揚げ油・粉糖)
11 (木)	ごはん さばのおろしポン酢がけ 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米 さば・片栗粉・揚げ油・大根・しそ・ポン酢・みりん・薄口醤油・酒・砂糖 モロヘイヤ・オクラ・人参・納豆・醤油・もみのり 人参・もやし・えのき・わかめ・味噌 オレンジ	ごまポッキー お好み焼き (小麦粉・卵・キャベツ・葱・豚肉・お好みソース)
12 (金)	冷やし中華 サラダ ゆで卵 バナナ	中華麺・焼豚・ごま油・人参・きゅうり・もやし・中華だし・醤油・砂糖・酢・味噌 キャベツ・大根・ごぼう・薄口醤油・酢・砂糖・ごま油・かつお節 卵・塩 バナナ	チーズ ツナしそおにぎり (米・ツナ・しそ・ごま・醤油・砂糖・みりん)
13 (土)	豚しぐれごはん 和え物 味噌汁 オレンジ	米・豚挽肉・もみのり・葱・砂糖・醤油・おろし生姜 きゅうり・人参・もやし・醤油・砂糖・すりごま 玉葱・なめこ・麩・みつば・味噌 オレンジ	スティックビスケット おやつ
15 (月)	<b>海の日(祝日休園)</b>		
16 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げのごま炒め 酢の物 味噌汁 すいか	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・しめじ・おろし生姜・すりごま・ポン酢・砂糖・醤油・ごま油 きゅうり・オクラ・人参・わかめ・酢・砂糖・薄口醤油・かつお節 さつまいも・もやし・板こんにゃく・葱・味噌 すいか	たまごボーロ うどんかりんとう (ゆでうどん・小麦粉・揚げ油・粉糖)

	献立名	材料名	朝おやつ(未満児のみ) 午後おやつ(未満児・以上児)
17 (水)	高菜ごはん 和風ミートローフ 豚肉と南瓜の煮物 味噌汁 オレンジ	米・高菜・ごま・醤油・酒 豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・卵・酒・醤油・塩・こしょう・パン粉 豚肉・かぼちゃ・しらたき・グリーンピース・砂糖・みりん・醤油・油 玉葱・しめじ・わかめ・味噌	スティックビスケット ホットビスケット (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・生クリーム)
18 (木)	ごはん 煮魚 なめたけ和え 味噌汁 メロン	米 さば・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜 キャベツ・きゅうり・人参・醤油・なめたけ 卵・なす・もやし・みつば・味噌	ブルー 焼肉パン (食パン・豚バラ肉・玉葱・ピーマン・醤油・マヨネーズ・ピザチーズ)
19 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ おなか和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・おろし生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 モロヘイヤ・もやし・ハム・醤油・砂糖・かつお節 人参・油揚げ・玉葱・葱・味噌	ごまポッキー 青りんごゼリー
20 (土)	★夏祭り スタミナ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・もやし・人参・キャベツ・椎茸・こら・おろし生姜・おろしにんにく・酒・砂糖・みりん・醤油・塩・ごま・ごま油 麩・しらたき・もやし・わかめ・味噌	チーズ おやつ
22 (月)	ごはん 麻婆なす 中華きゅうり 中華コンスープ バナナ	米 豚挽肉・なす・玉葱・人参・葱・おろし生姜・おろしにんにく・干し椎茸・酒・味噌・醤油・砂糖・片栗粉・ごま油 きゅうり・塩昆布・醤油・ごま・ごま油 クリームコーン・コーン・玉葱・ベーコン・鶏がら	ブルー さつまいものレモン煮 (さつまいも・レモン果汁・砂糖)
23 (火)	ごはん 鶏のしそ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・しそ・酒・みりん・砂糖・醤油 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口醤油・醤油・砂糖 しらたき・しめじ・もやし・みつば・味噌	スティックビスケット ココアボーロ (小麦粉・無塩バター・油・砂糖・ココア)
24 (水)	ごはん レバーのカレー揚げ ゆかり和え 味噌汁 メロン	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ウスターソース・酒・カレー粉 キャベツ・もやし・大根・ゆかり 人参・ごぼう・切干大根・葱・味噌・ごま油	ごまポッキー 豆腐のカップケーキ (卵・絹ごし豆腐・ホットケーキ粉・バター・砂糖)
25 (木)	ごはん チキンビーンズ サラダ スープ オレンジ	米 鶏肉・大豆・玉葱・人参・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・砂糖・油 オクラ・ちくわ・黄ピーマン・ひじき・薄口醤油・酢・砂糖・油・すりごま ウインナー・人参・キャベツ・玉葱・コンソメ	チーズ 麩のラスク (麩・砂糖・無塩バター)
26 (金)	ごはん かれいのごま味噌焼き 煮浸し すまし汁 バナナ	米 かれい・すりごま・味噌・みりん・酒・砂糖・醤油 小松菜・しめじ・切干大根・油揚げ・酒・みりん・醤油・砂糖 肉団子・玉葱・大根・みつば・塩・薄口醤油	たまごボーロ みたらし団子 (白玉団子の粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
27 (土)	塩焼きそば 和え物 オレンジ	焼きそば麺・豚肉・玉葱・もやし・人参・葱・青梗菜・塩・こしょう・薄口醤油・中華だし・ごま油 キャベツ・きゅうり・もやし・醤油・砂糖・かつお節	スティックビスケット おやつ
29 (月)	ごはん 豚しゃぶ 甘辛揚げ 味噌汁 バナナ	米 豚肉・酒・キャベツ・もやし・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま かぼちゃ・なす・ピーマン・揚げ油・醤油・砂糖 人参・もやし・しらたき・葱・味噌	たまごボーロ 抹茶パイ (パイシート・グラニュー糖・抹茶)
30 (火)	ごはん 鶏のおろし煮 ツナ和え 味噌汁 すいか	米 鶏肉・大根・おろし生姜・みりん・酒・醤油 オクラ・もやし・人参・醤油・砂糖・ツナ じゃがいも・玉葱・板こんにゃく・みつば・味噌	ごまポッキー コーンフレーククッキー (小麦粉・BP・無塩バター・砂糖・卵・コーンフレーク)
31 (水)	ビビンバ サラダ わかめスープ バナナ	米・牛肉・おろしにんにく・おろし生姜・ごま油・小松菜・人参・もやし・砂糖・みりん・味噌・テンメンジャン・醤油・卵 キャベツ・ちくわ・きゅうり・もみり・醤油・ごま・ごま油 わかめ・えのき・コーン・鶏がら・ごま油	チーズ とうもろこし

※未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は、給食・午後おやつの時に牛乳を提供しています。  
※天候等の理由により、一部献立が変わる場合もありますので、あらかじめご了承下さい。