



# 7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き しらす和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・醤油・砂糖・酒・みりん・生姜 モロヘイヤ・キャベツ・しらす干し・もみのり・醤油 玉葱・豆腐・カットわかめ・人参・味噌	スティックビスケット チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳 クリームチーズ・油)
2 (火)	元気もりもり丼 和え物 味噌汁 スイカ	米・牛肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・生姜・にんにく・みりん 酒・砂糖・醤油・油 きゅうり・大根・醤油・かつお節 油揚げ・しめじ・人参・葱・味噌	プチクラッカー とうもろこし (とうもろこし・塩)
3 (水)	ごはん カレイの昆布あんかけ 和え物 味噌汁 りんご	米 カレイ・片栗粉・揚げ油・塩こんぶ・葱・酒・みりん・薄口 小松菜・もやし・人参・ツナ・砂糖・醤油・すりごま えのき・玉葱・かぼちゃ・味噌	ごまポッキー クラッカーサンド (クラッカー・いちごジャム)
4 (木)	ごはん 肉豆腐 ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・油・豆腐・糸こんにゃく・玉葱・人参・白葱・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・切干大根・ゆかり しめじ・人参・じゃが芋・油揚げ・味噌	うす焼きせんべい もちもちココアパン (白玉粉・砂糖・ココア・牛乳・油)
5 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・片栗粉・揚げ油 ほうれん草・人参・切干大根・醤油・かつお節 大根・人参・豆腐・葱・味噌	ポン菓子 ホットケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油)
6 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 バナナ	米・豚肉・生姜・油・醤油・砂糖 大根・人参・さつまいも・玉葱・葱・味噌 バナナ	ハッピーターン おにぎり
8 (月)	ごはん メンチカツ サラダ スープ オレンジ	米 豚挽肉・キャベツ・玉葱・片栗粉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース きゅうり・人参・ツナ・酢・砂糖・薄口・油 コーン・玉葱・人参・鶏ガラスープの素	プチクラッカー シュガーパイ (パイシート・グラニュー糖)
9 (火)	お星さまカレー 春雨サラダ ウインナー スイカ	米・豚挽肉・玉葱・人参・コーン・じゃが芋・カレールウ・油 春雨・キャベツ・人参・酢・薄口・砂糖・油 ウインナー スイカ	ごまポッキー カラフル寒天 (オレンジジュース・ぶどうジュース 水・砂糖・粉寒天)
10 (水)	ごはん 鮭の香り味噌焼き 切干大根の旨煮 すまし汁 バナナ	米 鮭・味噌・酒・砂糖・醤油・みりん・ごま・ごま油 切干大根・人参・油揚げ・酒・砂糖・みりん・薄口 玉葱・えのき・豆腐・カットわかめ・塩・薄口	うす焼きせんべい きなこドーナツ (ホットケーキミックス・絹ごし豆腐・砂糖 きなこ・揚げ油)
11 (木)	冷やし中華 青のりポテト りんご	生中華麺・焼豚・きゅうり・人参・コーン・もやし・すりごま・めんつゆ 砂糖・味噌 じゃが芋・油・青のり・塩 りんご	ポン菓子 焼きとうもろこしおにぎり (米・とうもろこし・みりん・醤油・塩 バター)
12 (金)	ごはん 鶏肉のてんぷら 和え物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・青のり・薄口・揚げ油 人参・小松菜・切干大根・醤油・かつお節 油揚げ・なす・人参・葱・味噌	スティックビスケット じゃがまるくん (じゃが芋・片栗粉・ピザチーズ バター・もみのり)
13 (土)	中華風ごはん 中華スープ オレンジ	米・豚肉・人参・椎茸・白葱・砂糖・醤油・ごま油・塩・こしょう・中華だしの素 玉葱・キャベツ・えのき・もやし・中華だしの素 オレンジ	白い風船 おにぎり
15 (月)	 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: blue;">海の日</span> 		
16 (火)	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・白葱・塩・酒 小松菜・人参・ツナ・醤油 しめじ・玉葱・豆腐・カットわかめ・味噌	スティックビスケット マーマレードポテト (さつまいも・揚げ油・マーマレードジャム)

	献立名	材料名	おやつ
17 (水)	ごはん とんかつ おかか和え 味噌汁 スイカ	米 豚肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・とんかつソース きゅうり・人参・醤油・かつお節 えのき・玉葱・かぼちゃ・味噌 スイカ	プチクラッカー きな粉ラスク (食パン・マーガリン・砂糖・きな粉)
18 (木)	ごはん 鯖の煮つけ 納豆和え 味噌汁 りんご	米 鯖・生姜・醤油・みりん・酒・砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・納豆・醤油・もみのり 人参・油揚げ・大根・味噌 りんご	ごまポッキー じゃこマヨクラッカー (クラッカー・しらす干し・コーン・ごま マヨネーズ・ピザチーズ)
19 (金)	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き スティックサラダ スープ バナナ	米 鶏肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 大根・きゅうり・かつお節・酢・砂糖・薄口・ごま油 玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・鶏がらスープの素 バナナ	うす焼きせんべい おにぎり (米・わかめふりかけ)
20 (土)	中華菜飯 中華スープ オレンジ	米・豚挽肉・ごま油・人参・椎茸・チンゲン菜・コーン・酒・塩・醤油・中華だしの素 しめじ・にら・豆腐・春雨・中華だしの素 オレンジ	ハッピーターン おにぎり
22 (月)	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 卵・鶏肉・えのき・みつば・塩・薄口・みりん・砂糖 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 えのき・さつまいも・玉葱・葱・味噌 オレンジ	スティックビスケット みたらし団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・砂糖・醤油 みりん・片栗粉)
23 (火)	ごはん レバーのケチャップ煮 夏野菜サラダ スープ スイカ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ トマト・オクラ・コーン・ツナ・酢・砂糖・薄口・油・かつお節 じゃが芋・玉葱・キャベツ・人参・鶏ガラスープの素 スイカ	うす焼きせんべい マカロニきなこ (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
24 (水)	ごはん 鯖の竜田揚げ 昆布和え 味噌汁 オレンジ	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・片栗粉・揚げ油 キャベツ・切干大根・もやし・塩こんぶ しめじ・油揚げ・なす・人参・味噌 オレンジ	ごまポッキー フルーツポンチ (白玉粉・絹ごし豆腐・もも缶・みかん缶 サイダー)
25 (木)	炊き込みごはん 鶏肉のマヨ焼き 和え物 味噌汁 メロン	米・鶏肉・油揚げ・椎茸・醤油・砂糖・薄口・酒・みりん 鶏肉・酒・マヨネーズ 小松菜・人参・ツナ・砂糖・醤油 えのき・玉葱・豆腐・味噌 メロン	ポン菓子 スイカクッキー (米粉・砂糖・牛乳・無塩バター・抹茶 いちごパウダー・黒ごま)
26 (金)	ごはん 厚揚げの味噌炒め 和え物 すまし汁 バナナ	米 豚肉・油・厚揚げ・人参・玉葱・ピーマン・椎茸・白葱・砂糖・味噌・醤油・片栗粉 大根・きゅうり・醤油・すりごま 玉葱・人参・えのき・カットわかめ・薄口・塩 バナナ	プチクラッカー ほうれん草蒸しパン (ホットケーキミックス・砂糖・牛乳・油 ほうれん草)
27 (土)	五目ごはん 具だくさん汁 オレンジ	米・鶏肉・人参・椎茸・油揚げ・酒・砂糖・醤油・みりん・薄口 えのき・玉葱・人参・豆腐・葱・味噌 オレンジ	白い風船 おにぎり
29 (月)	焼きそば フライドポテト 鶏肉のからあげ きゅうり漬け	焼きそば麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・焼きそばソース フライドポテト・塩・揚げ油 鶏肉・塩麩・醤油・砂糖・こしょう・生姜・にんにく・片栗粉・揚げ油 きゅうり・砂糖・醤油	ごまポッキー プリン
30 (火)	ごはん 麻婆なす バンサンスー スープ バナナ	米 豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・椎茸・なす・白葱・生姜・にんにく・酒 味噌・醤油・砂糖・片栗粉 きゅうり・春雨・ツナ・酢・薄口・砂糖・ごま油 もやし・にら・キャベツ・人参・中華だしの素 バナナ	うす焼きせんべい かき氷風ゼリー (カルピス・寒天・砂糖・りんごジュース ぶどうジュース)
31 (水)	ごはん 豚肉と野菜の 塩麩炒め 和え物 味噌汁 メロン	米 豚肉・玉葱・ちくわ・キャベツ・ピーマン・塩麩・酒・にんにく・ごま油 塩・こしょう・油 ほうれん草・もやし・人参・醤油・ツナ 大根・しめじ・油揚げ・味噌 メロン	ポン菓子 アメリカンドッグ (ホットケーキミックス・ウィンナー 牛乳・揚げ油)

天候等の理由により、一部献立がかわる場合もありますので、あらかじめご了承ください

- ★ マヨネーズ、生中華麺、パイシート、ビスケット類については、卵不使用のものを使用しています。
- ★ ホットケーキミックス、豆乳丸パン、食パンについては卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ みつき乳児保育園の0～2歳児は午前おやつ・午後おやつ、みつき保育園の3～5歳児は、給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ 土曜日の午後おやつは、おにぎりまたはおやつパンを提供します。