



# 7月献立表



美保関東保育所

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	ごはん 鶏の照り焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・醤油・酒・みりん・砂糖・生姜 キャベツ・切干大根・醤油 南瓜・しめじ・人参・味噌	ビスケット おからケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 無塩バター・卵・おから)
2 (火)	ごはん 豚じゃがチーズ炒め 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉・粉チーズ・じゃが芋・人参・キャベツ・ごま・にんにく・塩・薄口・油 大根・トマト・醤油 玉葱・なす・豆腐・味噌	ルヴァン もちもちココアパン (白玉粉・豆乳・油・砂糖・ココア)
3 (水)	ごはん 魚の南蛮漬け 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鯖・片栗粉・揚げ油・ピーマン・玉葱・酢・薄口・砂糖 オクラ・きゅうり・コーン・醤油 もやし・大根・人参・味噌	シガーフライ ポテトおやき (じゃが芋・ピザチーズ・ツナ・コーン・ マヨネーズ・片栗粉)
4 (木)	ごはん 卵焼き 煮浸し 味噌汁 メロン	米 卵・鶏肉・椎茸・葱・薄口・みりん・砂糖 小松菜・人参・油揚げ・みりん・醤油・薄口 玉葱・じゃが芋・なす・味噌	クラッカー 抹茶ポーロ (小麦粉・砂糖・バター・油・抹茶)
5 (金)	ジャージャーうどん スープ ウインナー バナナ	うどん・豚挽肉・人参・玉葱・干し椎茸・白葱・にんにく・生姜・味噌・醤油・砂糖・酒・ ごま油・片栗粉 大根・もやし・キャベツ・鶏ガラ ウインナー	黒ごまビスケット おにぎり (米・ゆかり)
6 (土)	もやしの中華ごはん 生姜スープ バナナ	米・もやし・豚挽肉・砂糖・醤油・酒・ごま・ごま油 チンゲン菜・しめじ・コーン・ワカメ・生姜・鶏ガラ・ごま	動物ビスケット ゼリー
8 (月)	ごはん 鶏の味噌マヨパン粉焼き 和え物 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉・塩・こしょう・味噌・マヨネーズ・ピザチーズ・パン粉 キャベツ・トマト・かつお節・醤油 しめじ・人参・玉葱・わかめ・塩・薄口	ビスケット ボンデリング風ドーナツ (ホットケーキミックス・白玉粉・砂 糖・油・絹ごし豆腐・揚げ油)
9 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐 和え物 味噌汁 バナナ	米 豆腐・片栗粉・揚げ油・ベーコン・人参・玉葱・葱・薄口・みりん・酒・片栗粉 小松菜・もやし・なめたけ・醤油 じゃが芋・大根・椎茸・味噌	ルヴァン 麩のラスク (麩・砂糖・バター)
10 (水)	ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 オレンジ	米 鯖・にんにく・生姜・醤油・酒・ごま油 切干大根・人参・油揚げ・油・砂糖・醤油・みりん 玉葱・なす・えのき・味噌	シガーフライ パイ (パイシート・グラニュー糖)
11 (木)	梅の炊き込みごはん 鶏の唐揚げ 和え物 味噌汁 メロン	米・鶏挽肉・梅干し・しそ・塩・薄口・油 鶏肉・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・みりん・生姜 小松菜・切干大根・もみのり・醤油 玉葱・人参・なす・味噌	クラッカー 南瓜パン (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ 南瓜・豆乳・油)
12 (金)	ごはん 塩麴炒め 塩っぺ和え 味噌汁 バナナ	米 豚肉・キャベツ・玉葱・トマト・塩麴・ケチャップ・油 ピーマン・もやし・塩昆布・ごま油・ごま 人参・しめじ・油揚げ・味噌	黒ごまビスケット ルヴァンサンド (ルヴァン・ブルーベリージャム)
13 (土)	豚そぼろ丼 コーンスープ バナナ	米・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・葱・醤油・薄口・砂糖・みりん・酒・油・片栗粉 玉葱・コーン・クリームコーン・パセリ・牛乳・コンソメ	動物ビスケット ゼリー
15 (月)	 <span style="font-size: 2em; color: red;">海の日 (祝日休所)</span> 		
16 (火)	ごはん 鶏ののり焼き 和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・刻みのり・醤油・酒・みりん・砂糖 大根・人参・醤油 玉葱・えのき・じゃが芋・味噌	ルヴァン ほろほろボール (マーガリン・小麦粉・コーンスター チ・粉糖)

	献立名	材料名	おやつ
17 (水)	カレーライス コロコロサラダ チーズ スイカ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・油・カレールウ 大根・きゅうり・コーン・酢・薄口・砂糖・油 チーズ	シガーフライ マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
18 (木)	食パン 魚のサクサク焼き ソテー スープ バナナ	食パン 鮭・塩・パセリ・パン粉・ウスターソース キャベツ・エリンギ・ベーコン・油・塩・こしょう もやし・南瓜・大根・コンソメ	クラッカー たぬきむすび (米・天かす・めんつゆ・もみのり・葱)
19 (金)	ごはん 鶏のしそ焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・しそ・醤油・酒・みりん・砂糖・生姜 ひじき・油揚げ・人参・酒・みりん・砂糖・醤油 豆腐・なめこ・大根・味噌	黒ごまビスケット  夏まつり
20 (土)	キャベツチャーハン スープ バナナ	米・豚挽肉・キャベツ・玉葱・白葱・油・醤油・塩・こしょう・鶏ガラ 人参・大根・しめじ・鶏ガラ	動物ビスケット ゼリー
22 (月)	ごはん レバーのカレー揚げ 和え物 味噌汁 スイカ	米 鶏レバー・ウスターソース・カレー粉・酒・片栗粉・揚げ油 キャベツ・人参・醤油 椎茸・南瓜・わかめ・味噌	ビスケット ココアブラウニー (小麦粉・生クリーム・ココア・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳)
23 (火)	ごはん チンジャオロース  中華きゅうり スープ オレンジ	米 牛肉・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・たけのこ・生姜・オイスターソース・酒・ 砂糖・醤油・中華だし・油・片栗粉・塩・こしょう きゅうり・ごま油・塩昆布・醤油・ごま 玉葱・にら・コーン・大根・鶏ガラ	ルヴァン みたらし団子 (白玉粉・みりん・砂糖・醤油・片栗粉・ 絹ごし豆腐)
24 (水)	ごはん 魚のごま焼き 納豆和え 味噌汁 バナナ	米 ブリ・黒ごま・醤油・砂糖・みりん・酒 小松菜・切干大根・納豆・もみのり・醤油 なす・えのき・人参・味噌	シガーフライ さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス・卵・豆乳・さ つま芋・砂糖)
25 (木)	元気もりもり丼 和え物 味噌汁 バナナ	米・豚肉・人参・しめじ・なす・キャベツ・にんにく・生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・ポン酢・ごま油 きゅうり・トマト・ツナ・醤油 玉葱・もやし・じゃが芋・味噌	クラッカー フレンチトースト (食パン・バター・牛乳・卵・砂糖)
26 (金)	 夏野菜パーティー		
27 (土)	梅じゃごごはん 味噌汁 バナナ	米・梅干し・しらす・しそ・ごま・酒・醤油・みりん 玉葱・大根・豆腐・ワカメ・味噌	動物ビスケット ゼリー
29 (月)	ごはん 鶏のマーマレード煮 和え物 味噌汁 メロン	米 鶏肉・みりん・マーマレード・醤油 きゅうり・キャベツ・醤油 玉葱・なす・椎茸・味噌	ビスケット 抹茶チーズケーキ (クリームチーズ・砂糖・卵・小麦粉・ 生クリーム・レモン果汁・抹茶)
30 (火)	食パン 南瓜ハンバーグ サラダ スープ オレンジ	食パン 豚挽肉・南瓜・玉葱・卵・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ 大根・オクラ・かつお節・酢・薄口・砂糖・油 人参・キャベツ・えのき・コンソメ	ルヴァン おにぎり (米・ツナ・しそ・醤油・ごま)
31 (水)	ごはん 魚の味噌煮 和え物 すまし汁 バナナ	米 鯖・生姜・醤油・酒・みりん・砂糖・味噌 きゅうり・切干大根・醤油 なす・油揚げ・玉葱・塩・薄口	シガーフライ チヂミ (豚挽肉・にら・もやし・塩・こしょう・ ごま油・小麦粉・片栗粉・卵・醤油・酢)

★未満児は朝おやつ・午後おやつ、以上児は給食・午後おやつ時に牛乳を飲みます★  
★マヨネーズ・ビスケットは全て卵・乳不使用のものを使用しています★

毎月献立表を確認し、食べていないものがあれば  
必ずその日までに食べていただくようお願いします。

食べていないものがある場合は担任まで伝えて頂くようお願いします。

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、あらかじめご了承ください