



# 7月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき古志原保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	ごはん 夏野菜炒り豆腐 塩っぺ和え 味噌汁 オレンジ	米 豆腐・豚肉・玉葱・トマト・ピーマン・コーン・砂糖・酒・醤油・油 キャベツ・人参・もやし・塩昆布 玉葱・人参・なす・味噌 オレンジ	リッツ りんご蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油 りんご)
2 (火)	ごはん 鮭のムニエル ねばねば和え 味噌汁 りんご	米 鮭・塩・小麦粉・パセリ・バター モロヘイヤ・キャベツ・コーン・もみのり・醤油 豆腐・玉葱・人参・葱・味噌 りんご	ぼんがし 焼きおにぎり (米・醤油・みりん・かつお節・ごま油)
3 (水)	麻婆丼 ごま塩きゅうり 中華スープ バナナ	米・豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・にら・椎茸・しょうが・にんにく・酒・砂糖 味噌・醤油・片栗粉・ごま油 きゅうり・塩・黒ごま カットわかめ・玉葱・人参・鶏がらスープの素 バナナ	スティックビスケット リッツサンド (リッツ・いちごジャム)
4 (木)	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・レモン果汁・醤油・酒 切干大根・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・醤油・油 玉葱・人参・えのき・キャベツ・味噌 オレンジ	ビスケット じゃがりこ風 (片栗粉・じゃが芋・人参・塩・パセリ マヨネーズ・こしょう)
5 (金)	カレーライス ハンバーグ 天の川サラダ すいか	米・豚挽肉・玉葱・人参・油・カレールウ 豚挽肉・玉葱・人参・米粉パン粉・塩・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 きゅうり・人参・春雨・薄口・砂糖・酢 すいか	薄焼きせんべい お星さまクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・ココア・粉糖)
6 (土)	チキンライス スープ オレンジ	米・鶏肉・玉葱・人参・ケチャップ・鶏がらスープの素・塩・油 じゃが芋・人参・キャベツ・鶏がらスープの素 オレンジ	ぱりんこ おやつ
8 (月)	ごはん カレー風味ローストチキン 春雨と野菜のソテー スープ バナナ	米 鶏肉・しょうが・にんにく・カレー粉・酒・砂糖・塩・ケチャップ・醤油 春雨・玉葱・人参・ピーマン・油・醤油・鶏がらスープの素 じゃがいも・コーン・しめじ・人参・鶏がらスープの素 バナナ	ビスケット マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
9 (火)	ごはん 豚なす炒め 切干大根のごま和え 味噌汁 りんご	米 豚肉・なす・ピーマン・白ねぎ・にんにく・しょうが・味噌・砂糖 みりん・酒・醤油・ごま油 切干大根・人参・ツナ・すりごま・酢・砂糖・薄口 大根・人参・もやし・ねぎ・味噌 りんご	ぼんがし 豆腐ドーナツ (ホットケーキミックス・砂糖・絹豆腐 揚げ油)
10 (水)	ジャージャーうどん 和え物 スープ すいか	ゆでうどん・豚挽肉・玉葱・人参・しいたけ・白ねぎ・しょうが にんにく・砂糖・酒・塩・味噌・醤油・片栗粉・ごま油 キャベツ・切干大根・ゆかり チンゲン菜・玉葱・人参・しめじ・鶏がらスープの素 すいか	薄焼きせんべい 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・ごま)
11 (木)	ごはん おからナゲット 元気サラダ 味噌汁 りんご	米 鶏挽肉・おから・玉葱・にんにく・しょうが・パセリ・塩・片栗粉・揚げ油 ケチャップ きゅうり・トマト・人参・酢・砂糖・薄口・かつお節 えのき・カットわかめ・大根・ねぎ・味噌 りんご	リッツ しみしみラスク (食パン・牛乳・グラニュー糖・ココア)
12 (金)	ごはん 鮭の西京焼き 和え物 すまし汁 バナナ	米 鮭・味噌・砂糖・酒・みりん 小松菜・もやし・コーン・醤油 玉葱・人参・おくら・塩・薄口 バナナ	スティックビスケット かぼちゃケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳 無塩バター・かぼちゃ)
13 (土)	塩っぺごはん 豚汁 オレンジ	米・塩昆布・ごま 豚肉・玉葱・人参・ごぼう・白ねぎ・さつまいも・味噌 オレンジ	ぱりんこ おやつ
15 (月)	 <b>海の日(祝日休園)</b>		
16 (火)	ゆかりごはん 鶏肉の塩麴焼き 酢の物 味噌汁 りんご	米・ゆかり 鶏肉・塩麴・おろししょうが・おろしにんにく・酒・砂糖・醤油 キャベツ・ちくわ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・味噌 りんご	ビスケット マーマレード蒸しパン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・油 マーマレードジャム)

	献立名	材料名	おやつ
17 (水)	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え すまし汁      バナナ	米 鯖・醤油・みりん・酒・砂糖・生姜・味噌 ほうれん草・もやし・人参・納豆・醤油 豆腐・玉葱・しめじ・みつば・塩・薄口      バナナ	薄焼きせんべい スイートパンプキン (かぼちゃ・豆乳生クリーム・砂糖)
18 (木)	ごはん レバーのケチャップ煮 チョレギ風サラダ スープ      オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・中濃ソース キャベツ・ちくわ・人参・きゅうり・もみのり・醤油・ごま・ごま油 玉葱・コーン・にら・鶏がらスープの素      オレンジ	リッツ 米粉バナナマフィン (米粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・バナナ)
19 (金)	ごはん 鶏つくねのしそ焼き ひじきの和え物 味噌汁      バナナ	米 鶏挽肉・椎茸・玉葱・しそ・米粉パン粉・塩・醤油・みりん・酒 ひじき・きゅうり・人参・酢・砂糖・薄口 油揚げ・もやし・玉葱・ねぎ・味噌      バナナ	スティックビスケット すいかクッキー (米粉・砂糖・牛乳・無塩バター・食紅・抹茶・黒ごま)
20 (土)	きんぴらごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ごま油・ごぼう・人参・醤油・みりん・ごま 玉葱・じゃが芋・しめじ・味噌 オレンジ	ぱりんこ おやつ
22 (月)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁      バナナ	米 厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・えのき・砂糖・酒・醤油・油・片栗粉 きゅうり・人参・しらす干し・酢・砂糖・薄口・ごま カットわかめ・玉葱・かぼちゃ・味噌      バナナ	ぼんがし じゃがたこ揚げ風 (じゃが芋・片栗粉・青のり・塩・油 中濃ソース)
23 (火)	ごはん 鶏肉のごまごま焼き ほうれん草の煮びたし 味噌汁      すいか	米 鶏肉・砂糖・酒・みりん・醤油・ごま・黒ごま ほうれん草・油揚げ・切干大根・酒・みりん・醤油 しめじ・大根・ごぼう・味噌      すいか	ビスケット 豆腐のガトーショコラ (豆腐・ベーキングパウダー・砂糖・塩 豆乳・米粉・片栗粉・油・粉糖・ココア)
24 (水)	とうもろこしごはん 鶏肉の塩から揚げ トマトの甘酢和え 味噌汁      オレンジ	米・とうもろこし・酒・塩・昆布 鶏肉・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉・揚げ油 トマト・きゅうり・ツナ・酢・砂糖・塩 じゃが芋・人参・えのき・ねぎ・味噌      オレンジ	ぱりんこ りんごゼリー (寒天・砂糖・りんごジュース)
25 (木)	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁      バナナ	米 鮭・酒・塩 ひじき・人参・油揚げ・糸こんにゃく・砂糖・醤油・みりん・油 しめじ・キャベツ・人参・味噌      バナナ	リッツ くるくるパイ (パイ皮・グラニュー糖・ココア)
26 (金)	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華漬け スープ      りんご	米 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・砂糖・酒・醤油・味噌 ごま油・片栗粉 きゅうり・醤油・ごま・かつお節・ごま油 もやし・玉葱・人参・鶏がらスープの素      りんご	スティックビスケット ふるふるみかん (米粉・砂糖・レモン果汁・豆乳・みかん缶)
27 (土)	炊き込みごはん 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・人参・椎茸・ごぼう・塩・醤油・みりん・酒 キャベツ・玉葱・油揚げ・味噌 バナナ	薄焼きせんべい おやつ
29 (月)	ハヤシライス サラダ オレンジ	米・豚肉・人参・玉葱・ハヤシルウ・油 大根・きゅうり・コーン・かつお節・酢・砂糖・薄口・ごま油 オレンジ	ビスケット ゼリー
30 (火)	ごはん カレーのレモン風味揚げ もやしの和え物 味噌汁      すいか	米 カレー・塩・片栗粉・揚げ油・砂糖・醤油・レモン果汁 もやし・人参・ツナ・キャベツ・醤油 なめこ・玉葱・豆腐・ねぎ・味噌      すいか	ぱりんこ にんじんパンケーキ (ホットケーキミックス・牛乳・人参・砂糖・油)
31 (水)	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き レタスサラダ スープ      オレンジ	米 鶏肉・ケチャップ・マヨネーズ レタス・コーン・きゅうり・酢・砂糖・醤油 もやし・玉葱・人参・鶏がらスープの素      オレンジ	リッツ スノーボール (小麦粉・無塩バター・砂糖・粉糖)

- ★ マヨネーズ、生中華麺、ちくわ、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、豆乳かぼちゃ丸パンについては、卵・乳不使用のものを使用しています。
- ★ 午前おやつ・午後おやつ時に牛乳を飲みます。
- ★ カレールウ・ハヤシルウについては、卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。
- ★ 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。

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