

2019年7月献立表

認定こども園 母の会

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 甘酢和え 味噌汁(大根 わかめ)	精白米/砂糖/せんべい/ビスケット	鶏肉モモ(皮なし)/米みそ/飲むヨーグルト	キャベツ/人参/きゅうり/パイン/缶/大根/わかめ	牛乳 あられ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット
2	火	ごはん 魚の塩焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁(卵 小松菜)	精白米/じゃが芋/砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま油/ごま(いり)	さけ/卵/牛乳	さやいんげん/人参/玉葱/小松菜/もやし/にら	ヨーグルト	牛乳 チヂミ
3	水	ごはん 酢豚 ごま和え 華風スープ (鶏肉 豆腐 わかめ)	精白米/片栗粉/調合油/じゃが芋/砂糖/ごま(すり)/小麦粉	豚こま肉/鶏肉モモ(皮なし)/木綿豆腐/牛乳/米みそ/調整豆乳	しょうが/干し椎茸/人参/玉葱/青ピーマン/小松菜/もやし/わかめ	牛乳 ビスケット	牛乳 味噌入り蒸しパン (乳・卵不使用)
4	木	ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	精白米/調合油/砂糖/はるさめ/ごま油/砂糖/クラッカー	木綿豆腐/卵/豚挽肉(脂身なし)/米みそ/牛乳/チーズ	人参/生椎茸/玉葱/きゅうり/もやし/かぼちゃ/ねぎ/りんごジュース/寒天	牛乳 せんべい	牛乳 りんごゼリー クラッカー チーズ(3歳未満児のみ)
5	金	会食会 七夕そうめん(人参 きゅうり) 蒸し鶏 薄焼き卵 ゆでオクラ すいか	そうめん/砂糖/調合油/揚げパン	鶏肉むね(皮なし)/卵/牛乳	人参/きゅうり/オクラ/すいか	牛乳 クラッカー	牛乳 揚げパン(市販品)
6	土	ミートドリア スープ(じゃがいも ねぎ) オレンジ	精白米/調合油/じゃが芋	豚挽肉/パルメザンチーズ	人参/玉葱/ほうれんそう/ホールトマト缶/ねぎ/オレンジ	チーズ	牛乳 菓子
8	月	ごはん ポークみそ焼き 切り干しサラダ すまし汁(豆腐 わかめ)	精白米/砂糖/調合油/ごま油/小麦粉/ごま(いり)/バター	豚肉モモ(脂肪なし)/豚肉肩ロース(脂肪なし)/米みそ/木綿豆腐/牛乳/卵	人参/玉葱/切り干し大根/きゅうり/わかめ	牛乳 あられ	牛乳 セサミケーキ (乳・卵入り)
9	火	ごはん かじまぐろの煮物 ごま酢あえ 味噌汁(油揚げ 冬瓜)	精白米/砂糖/片栗粉/ごま(すり)/コーンフレーク	めかじき/油揚げ/米みそ/牛乳	しょうが/ほうれん草/人参/もやし/とうがん/バナナ	牛乳 ビスケット	コーンフレークミルク バナナ
10	水	ごはん なす入りマーボー豆腐 ひじきのマリネ スープ(小松菜 玉葱)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉	豚挽肉(脂身なし)/木綿豆腐/米みそ/鶏肉むね(皮なし)/油揚げ/チーズ	にんにく/しょうが/ねぎ/干し椎茸/人参/なす/干ひじき/大根/きゅうり/小松菜/玉葱	ヨーグルト	お茶 かやくごはん チーズ
11	木	会食会 手巻き寿司 (すし飯 焼肉 人参のナムル ほうれん草のナムル) ゆで枝豆 すまし汁(わかめ お麩) オレンジ	精白米/ごま油/砂糖/調合油/ごま(すり)/焼き麩/せんべい/ビスケット	牛こま肉/飲むヨーグルト	焼きのり/にんにく/しょうが/人参/ほうれん草/枝豆/わかめ/オレンジ	牛乳 クラッカー	飲むヨーグルト せんべい ビスケット
12	金	会食会 とうもろこしごはん 夏野菜カレー きゅうりのピクルス フルーツヨーグルト	精白米/調合油/米粉/いちごジャム/砂糖/ごま油/ドーナッツ	豚肉モモ(脂肪なし)/豆乳/スキムミルク/ヨーグルト/牛乳	とうもろこし/玉葱/人参/かぼちゃ/トマト/ズッキーニ/にんにく/しょうが/きゅうり/みかん缶/もも缶	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナッツ(市販品) (乳・卵入り)
13	土	冷やし中華そば ヨーグルト	中華めん/砂糖/ごま油	鶏肉モモ(皮なし)/ヨーグルト	きゅうり/トマト/チンゲン菜	チーズ	牛乳 菓子
16	火	ごはん 魚の塩焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁(卵 小松菜)	精白米/じゃが芋/砂糖/片栗粉/小麦粉/ごま油/ごま(いり)	さけ/卵/牛乳	さやいんげん/人参/玉葱/小松菜/もやし/にら	牛乳 あられ	牛乳 チヂミ
17	水	ごはん 酢豚 ごま和え 華風スープ (鶏肉 豆腐 わかめ)	精白米/片栗粉/調合油/じゃが芋/砂糖/ごま(すり)/小麦粉	豚こま肉/鶏肉モモ(皮なし)/木綿豆腐/牛乳/米みそ/調整豆乳	しょうが/干し椎茸/人参/玉葱/青ピーマン/小松菜/もやし/わかめ	牛乳 クラッカー	牛乳 味噌入り蒸しパン (乳・卵不使用)
18	木	ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁(かぼちゃ ねぎ)	精白米/調合油/砂糖/はるさめ/ごま油/砂糖/クラッカー	木綿豆腐/卵/豚挽肉(脂身なし)/米みそ/牛乳/チーズ	人参/生椎茸/玉葱/きゅうり/もやし/人参/かぼちゃ/ねぎ/オレンジジュース/寒天	ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー クラッカー チーズ(3歳未満児のみ)

2019年7月献立表

認定こども園 母の会

19	金	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ 野菜わん (大根 人参 油揚げ ねぎ)	精白米/砂糖/調合油	鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/ 牛乳	トマト/きゅうり/キャベツ/大根/ 人参/ねぎ/とうもろこし	牛乳 せんべい	牛乳 とうもろこし
20	土	スパゲティミートソース ヨーグルト オレンジ	スパゲティ/調合油	豚挽肉/パルメザンチーズ/ ヨーグルト	人参/玉葱/青ピーマン/オレンジ	チーズ	牛乳 菓子
22	月	ごはん ポークみそ焼き 切り干しサラダ すまし汁(豆腐 わかめ)	精白米/砂糖/調合油/ごま 油/小麦粉/ごま(いり)/パ ター	豚肉モモ(脂肪なし)/豚肉 肩ロース(脂肪なし)/米み そ/木綿豆腐/牛乳/卵	人参/玉葱/切り干し大根/きゅう り/わかめ	牛乳 せんべい	牛乳 セサミケーキ (乳・卵入り)
23	火	ごはん かじきまぐろの煮物 ごま酢あえ 味噌汁(油揚げ 冬瓜)	精白米/砂糖/片栗粉/ごま (すり)/コーンフレーク	めかじき/油揚げ/米みそ/ 牛乳	しょうが/ほうれん草/人参/もや し/とうがん/バナナ	牛乳 ビスケット	コーンフレークミルク バナナ
24	水	ごはん なす入りマーボー豆腐 ひじきのマリネ スープ(小松菜 玉葱)	精白米/調合油/砂糖/ごま 油/片栗粉	豚挽肉(脂身なし)/木綿豆 腐/米みそ/鶏肉むね(皮な し)/油揚げ/チーズ	にんにく/しょうが/ねぎ/干し椎茸 /人参/なす/干ひじき/大根/きゅ うり/小松菜/玉葱	ヨーグルト	お茶 かやくごはん チーズ
25	木	ごはん 鶏肉の甘辛煮 甘酢和え 味噌汁(大根 わかめ)	精白米/砂糖/小麦粉/パ ター/調合油	鶏肉モモ(皮なし)/米みそ/ 牛乳/スキムミルク/卵	キャベツ/人参/きゅうり/パイン 缶/大根/わかめ	牛乳 クラッカー	牛乳 ドロップボール (乳・卵入り)
26	金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりのピクルス スープ(じゃがいも ねぎ)	精白米/片栗粉/調合油/砂 糖/ごま油/じゃが芋/食パ ン/いちごジャム	豚肉モモ(脂肪なし)/牛乳/ チーズ	しょうが/人参/キャベツ/玉葱/青 ピーマン/にんにく/きゅうり/ねぎ	牛乳 あられ	牛乳 ジャムサンド チーズ(3歳未満児のみ)
27	土	冷やし中華そば ヨーグルト	中華めん/砂糖/ごま油	鶏肉モモ(皮なし)/ヨーグル ト	きゅうり/トマト/チンゲン菜	チーズ	牛乳 菓子
29	月	ごはん 鶏挽肉とかぼちゃの卵焼き フレンチサラダ スープ(チンゲン菜 えのき)	精白米/調合油/砂糖/あら れ	卵/鶏挽肉/牛乳	かぼちゃ/玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/チンゲン菜/えのきたけ /みかん缶/もも缶/パイン缶/寒 天	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ寒天 あられ
30	火	ごはん 揚魚のケチャップソースかけ ワカメサラダ スープ(小松菜 玉葱)	精白米/片栗粉/調合油/砂 糖/冷麦	すずき/卵/チーズ	わかめ/きゅうり/人参/小松菜/ 玉葱/トマト	牛乳 せんべい	お茶 冷麦 チーズ
31	水	ごはん 焼き肉 ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋 チンゲン菜)	精白米/ごま(いり)/調合油 /砂糖/じゃが芋/ドーナツ	豚肉モモ(脂肪なし)/豚肉 肩ロース(脂肪なし)/米み そ/牛乳	人参/玉葱/干ひじき/きゅうり/ト マト/チンゲン菜	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ(市販品) (乳・卵入り)

☆会食会お知らせ☆

- 7/5 : 七夕メニュー 星形のオクラや蒸し鶏を添えて一皿でもバランスよく
食べられるようにしました。
- 7/11: 手巻き寿司 園児からのリクエストもあり、みんなで手巻きをします。
具は焼肉・ナムルといった変わりだねです。
- 7/12: 夏野菜カレー 夏の旬野菜がたくさん入ります。とうもろこしごはんは、
園児からのリクエストメニューです。

～旬の食材紹介～

オクラ 枝豆 なす きゅうり とうもろこし
ズッキーニ トマト すいか

