



7月の献立



| 曜日 | 主食 | 献立 | 材料 | 3時のおやつ |
|-----------|----------------------------|--|--|--------------------|
| 1 (月) | ごはん | 白身魚の西京焼き ツナピーマン 豆腐のすまし汁 キウイ | 米 白身魚 白みそ みりん ビーマン えのき ツナ しょうゆ 豆腐 わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 食パン バター グラニュー糖 牛乳 | スナックスライス 牛乳 |
| 2 (火) | ごはん | 牛肉のスタミナ炒め アスパラのゆかり和え オクラにゆめん 七夕ゼリー オレンジ | 米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン もやし しめじ 焼き肉のタレ アスパラ ゆかりふりかけ そうめん オクラ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ 塩せんべい ショア | 星せんべい ショア |
| 3 (水) | 麦入りごはん | 親子丼 こんにやくサラダ グレープフルーツ | 米 小麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし しょうゆ みりん 砂糖 糸こんにやく ハム(卵) 人参 胡瓜 しょうゆ ごま マヨネーズ(卵) グレープフルーツ ぶどうジュース アガー 砂糖 牛乳 | ぶどうゼリー 牛乳 |
| 4 (木) | ごはん | 豚じゃがが 白菜のなめたけ和え 麩のみそ汁 バイナップル | 米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 糸こんにやく グリンピース だし しょうゆ みりん 砂糖 白菜 なめたけ(だし) 麩 わかめ ねぎ だし汁 みそ バイナップル どうもろこし しょうゆ 砂糖 牛乳 | 焼きどうもろこし 牛乳 |
| 5 (金) | 雑穀ごはん | ビーフカレー 胡瓜の酢の物 ヨーグルト オレンジ | 米 雑穀 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) 胡瓜 ちりめんじゃこ わかめ 春雨 酢 淡口しょうゆ 砂糖 ヨーグルト オレンジ きな粉菓子 牛乳 | きな粉菓子 牛乳 |
| 6 (土) | うどん | 肉うどん ゼリー パナナ | うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 8 (月) | ごはん | 鯖の梅焼き 三色おひたし かき玉汁 オレンジ | 米 鯖 梅肉 みそ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ メロンパン(卵) 牛乳 | メロンパン 牛乳 |
| 9 (火) | セルフおにぎり(幼児) ふりかけごはん(乳児) | コロッケ カラフルじゃこビーマン 大根とあけのみそ汁 バイナップル | 米 ふりかけ コロッケ ビーマン パプリカ ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 大根 あけ ねぎ だし汁 みそ バイナップル 豚肉 キャベツ 卵 ねぎ お好み焼き粉 桜えび ソース 牛乳 | お好み焼き 牛乳 |
| 10 (水) | 麦入りごはん | 豚丼 春雨サラダ グレープフルーツ | 米 小麦 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 酢 淡口しょうゆ 砂糖 グレープフルーツ コーンフレーク 牛乳 | コーンフレーク 牛乳 |
| 11 (木) | ごはん | ブルコグ ゆでアスパラ もやしスープ オレンジ | 米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ニラ 春雨 ごま にんにく 生姜 しょうゆ タレ アスパラ マヨネーズ(卵) もやし ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ クッキー(卵) 牛乳 | クッキー 牛乳 |
| 12 (金) | ソフトフランス | クリームシチュー ひじきサラダ 味付け小魚 キウイ | ソフトフランス(卵) 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 プロッコリー 牛乳 クリームルウ キャベツ 胡瓜 カイワレ ひじき ツナ ごまドレッシング(卵) 味付け小魚 キウイ スナック菓子 りんごジュース | お楽しみおやつ りんごジュース |
| 13 (土) | うどん | カレーうどん ゼリー パナナ | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 カレールウ(牛脂) 淡口しょうゆ 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 16 (火) | ごはん | 野菜炒め シュウマイ 豆腐のみそ汁 バイナップル | 米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン もやし しめじ 鶏ガラ しょうゆ シュウマイ(卵) 豆腐 ほうれん草 だし汁 みそ バイナップル たいやき 牛乳 | たいやき 牛乳 |
| 17 (水) | 麦入りごはん | 柳川井 海藻サラダ オレンジ | 米 小麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 海藻ミックス キャベツ ポン酢 オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖 ココア 牛乳 | ココア蒸しパン 牛乳 |
| 18 (木) | ポケット | ラウトウイユ ゆでプロッコリー グレープフルーツ | ポケット ベーコン(卵) 玉ねぎ 人参 ナス パプリカ スズキニ にんにく トマト缶 ケチャップ 鶏ガラ 砂糖 プロッコリー マヨネーズ(卵) グレープフルーツ おせんべい 牛乳 | おせんべい 牛乳 |
| 19 (金) | 雑穀ごはん | チキンカレー アスパラサラダ チーズ キウイ | 米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング チーズ キウイ 羊かんび 牛乳 | 羊かんび 牛乳 |
| 20 (土) | スパゲティ | ナポリタン ゼリー パナナ | スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 22 (月) | ごはん | 鯖の塩焼き 切干大根煮 きのこのスープ グレープフルーツ | 米 鯖 塩麹 切干大根 人参 あけ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき 舞茸 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ あられ 牛乳 | あられ 牛乳 |
| 23 (火) | ごはん | 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかり和え さつまみそ汁 オレンジ | 米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん キャベツ ゆかりふりかけ さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ どら焼き(卵) 牛乳 | どら焼き(カスタード) 牛乳 |
| 24 (水) | 麦入りごはん | ビビンバ丼 焼きポテ わかめスープ キウイ | 米 小麦 合挽きミンチ しょうゆ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし ごま 鶏ガラ ごま油 ポテト わかめ ごま 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ スイカ お茶 | スイカ お茶 |
| 25 (木) | 梅おにぎり | 白身フライ コーンサラダ オニオンスープ ゼリー メロン | 米 梅ふりかけ 白身フライ 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ 水菜 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ ゼリー メロン ロールケーキ(卵) 牛乳 | ロールケーキ 牛乳 |
| 26 (金) | 雑穀ごはん | 夏野菜カレー ホワイトサラダ 味付け小魚 バイナップル | 米 雑穀 豚ミンチ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ナス コーン カレールウ(牛脂) プロッコリー カリフラワー チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 バイナップル えびせんべい 牛乳 | えびせんべい 牛乳 |
| 27 (土) | うどん | きつねうどん ゼリー パナナ | うどん あけ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 29 (月) | ごはん | 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え きのこのみそ汁 オレンジ | 米 鯖 塩 小松菜 人参 ごま しょうゆ 砂糖 しめじ えのき 舞茸 ねぎ だし汁 みそ オレンジ アイスクリーム お茶 | アイスクリーム お茶 |
| 30 (火) | ごはん | 牛肉のしぐれ煮 キャベツスープ プロッコリーの塩昆布和え キウイ | 米 牛肉 人参 ゴボウ 糸こんにやく 三度豆 だし しょうゆ みりん 砂糖 プロッコリー 塩昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳 | ホットケーキ 牛乳 |
| 31 (水) | 中華麺 | 冷やし中華 ゆでどうもろこし グレープフルーツ | 中華麺(卵) ハム(卵) トマト 胡瓜 卵 ごまタレ(卵) どうもろこし グレープフルーツ ボン菓子 牛乳 | ボン菓子 牛乳 |

7月のクッキング

4日(木) 年少組 どうもろこしの皮むき

12日(金) 年長組 野菜カット
マスクとエプロンを持参してください

幼児クラスは、スプーンマークのある日にスプーンを持ってきてください!

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないよう心がけましょう。