

2017年 7月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 焼きそば とろろ昆布汁 りんごサラダ 果物 やきいも 保育園ミルク
3 もずく丼 豚汁 トマトとカラの酢醤油和え 果物 丸ぼうろ 保育園ミルク ブルー	4 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ゴーヤーサラダ わかめのすまし汁 固形ヨーグルト 冷しぜんざい 果物	5 胚芽ご飯 豆腐と海老のチリメン煮 パイナップルサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 プリン プレミアムクラッカー むぎちや	6 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ キャベツサラダ 南瓜の味噌汁 ピザポテト むぎちや	7 七夕ごはん コロコロソーテー 星の麩すまし汁 七夕星のデザート たかはしもち 保育園ミルク	8 豚生姜焼き丼 ゆし豆腐 切干大根サラダ ぼんせん 保育園ミルク 果物
10 キッズビビンバ わかめスープ 果物 フランスパンせんべい 保育園ミルク	11 夏野菜カレー コーンと胡瓜のサラダ かき玉汁 型抜きチーズ 冷やしそうめん	12 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 五目きんぴら炒め ワンタンスープ 固形ヨーグルト 人参ロールパン ブルー むぎちや	13 胚芽ご飯 タンドリーチキン マセドアンサラダ 豆苗の味噌汁 果物 ぼーぼー 保育園ミルク	14 なすのミートスパゲティ ヒジキとモヤシのサラダ コーンとコーンのスープ 果物 わかめおにぎり むぎちや	15 ごぼうピラフ 高野豆腐の清し汁 甘酢モズク はと麦おこし 保育園ミルク 果物
17	18 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 麩とエノキの清し汁 フルーツ白玉 味付けいりこ	19 おくらかけご飯 魚の西京焼き カボチャサラダ 冬瓜とエノキの味噌汁 どらやき むぎちや 果物	20 おべんとう マールケーキ 保育園ミルク 果物	21 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト スイートポテト 保育園ミルク	22 鮭じゃこご飯 豆腐ちゃんぷる 青菜と玉葱の味噌汁 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
24 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 果物 ふむふむ 保育園ミルク ブルー	25 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ウンチエーの中華炒め アサ汁 白ごまブラマンジェ プレミアムクラッカー 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 ゴーヤーチャンプルー 中華風コーンスープ ごぼうチップ 保育園ミルク 果物	27 さかなそぼろご飯 炒り豆腐 もやしの味噌汁 すいか ポテトパンケーキ 保育園ミルク	28 ロールパン 鮭のムニエル グリーンサラダ 南瓜のポターージュ おにぎり(ツナみそ) むぎちや	29 大豆ごはん カウのおかか和え とうがんスープ せんべい 保育園ミルク 果物
30 納豆ご飯 ちむしんじ 春雨サラダ 果物 きなこトースト 保育園ミルク	31				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	豚肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 おつゆ 三温糖 焼き芋	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とろろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 レーズン 味噌汁 果物
2	日			
3	月	豚挽肉 卵 豚肩肉 みそ シラス 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖 丸ぼうろ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ トマト かりん 果物
4	火	鯖 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	生姜 じゃがいも 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ 果物
5	水	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 胡麻 プリン ルグアツカク	玉葱 人参 こんにゃく にんにく 生姜 人参 干しひじき 胡瓜 人参 果物
6	木	鯖 沖縄豆腐 麩 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 ねぎ トマト
7	金	ア缶 鶏肉 はんぺん 星型の麩 きな粉 保育園ミルク	精白米 無塩バター じゃがいも 油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖	トマト トマト 胡瓜 人参 しめじ アスパラ 人参(乾)
8	土	豚肉 ゆし豆腐 みそ ア缶 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 ほんせん	玉葱 生姜 みず菜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 果物
9	日			
10	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ア缶 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトマト 乾燥わかめ えのき ねぎ パプリカ(赤) ビーツ トマト 果物
11	火	豚肉 卵 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 片栗粉 そうめん(乾) 本みりん	人参 玉葱 人参 茄子 南瓜 トマト 胡瓜 ミトマト キャベツ ねぎ かりん
12	水	豚肉 豚挽肉 国産大豆 固形ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 ごま油 ワンタンの皮 人参ロールパン	人参 こんにゃく 人参 干椎茸 もやし 玉葱 果物
13	木	鶏肉 ア缶 ヨーグルト ア缶 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも マネー 小麦粉 薄力粉 黒砂糖	にんにく 胡瓜 人参 トウモロコシ しめじ えのき 果物
14	金	合挽肉 豚肉 ア缶 卵 シラス	スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト 干しひじき もやし 胡瓜 トマト トマト 果物 糸きりわかめ
15	土	ア缶 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	人参 ビーツ えのき ねぎ もずく 胡瓜 果物
16	日			
17	月			
18	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シラス 麩 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖	長ねぎ トマト 人参 生姜 にんにく 胡瓜 トマト 乾燥わかめ ねぎ えのき 人参 かりん 黄桃
19	水	鯖 みそ ロース	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 マカロニ マネー たらやき	かりん のり佃煮 生姜 南瓜 胡瓜 冬瓜 人参 果物
20	木	スライス 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	果物
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ア缶 固形ヨーグルト 卵 保育園ミルク	沖縄そば 本みりん 三温糖 さつまいも 無塩バター 生クリーム	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 人参 人参
22	土	鯖 シラス 沖縄豆腐 ア缶 みそ 保育園ミルク	精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 果物
23	日			
24	月	合挽肉 ア缶 普通牛乳 麩 スライス 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター グラニュー糖 生クリーム	玉葱 キャベツ トマト 人参 えのき しめじ ねぎ 果物
25	火	ア缶 牛肩肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 シラス 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 ごま油 ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ ルグアツカク	玉葱 人参 人参 もやし キャベツ にんにく 長ねぎ 干椎茸 人参(乾) ねぎ
26	水	手羽元 卵 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごぼうチップ	にんにく 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし 人参 ねぎ 果物
27	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 普通牛乳 ア缶 ヨーグルト 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 本みりん おつゆ 小麦粉 じゃがいも 無塩バター	人参 人参 根みつば 生姜 干椎茸 こんにゃく 玉葱 もやし ねぎ 果物 レーズン
28	金	鯖 ア缶 普通牛乳 みそ	薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 三温糖 生クリーム	人参 アスパラ 胡瓜 南瓜 玉葱 焼きのり
29	土	国産大豆 削り節 鶏肉 保育園ミルク	精白米 片栗粉 ごま油 まがりせんべい	干しひじき にんじん かりん 冬瓜 人参 ねぎ 果物
30	日			
31	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肩肉 みそ ア缶 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 白ごま フライパン 有塩バター	にんにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく 果物

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。