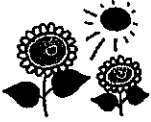


# 2018年7月 献立表



# みなみひの保育園



日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん なすのグラタン サワークラフト 豆乳スープ オレンジ	まぜごはん 牛乳	サラダ油 小麦粉、上白糖 米、	豚ひき肉、 パルメザンチーズ 調整豆乳 ツナ缶 牛乳	なす、たまねぎ きゃべつ、にんじん、きゅうり スイートコーンクリーム缶 オレンジ しめじ	牛乳 おかし
3	火	ごはん 鮭のムニエル トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁(わかめ・えのき) りんご	オレンジトースト 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 上白糖、 食パン、バター マーメレードジャム	鮭、 白味噌 牛乳	トマト、きゅうり、わかめ えのき、りんご	牛乳 おかし
4	水	カレーライス 切干大根のサラダ メロン	枝豆、せんべい 牛乳	米、カレールウ じゃがいも ごま油	豚小間肉、 牛乳	にんじん、たまねぎ、 切干大根、きゅうり メロン えだまめ	牛乳 おかし
5	木	ごはん 鶏肉のごま照り焼き モロヘイヤのナムル 清汁(麩・ねぎ) オレンジ	サマースパゲティ 牛乳	米、砂糖、みりん、小麦粉 黒ごま、サラダ油 ごま油 スパゲティ、オリーブ油	鶏もも肉 麩、 ツナ缶 牛乳	モロヘイヤ、ほうれん草 もやし、ねぎ、オレンジ トマト	牛乳 おかし
6	金	七夕そうめん からあげ きゅうりとちくわのサラダ すいか	星ざりー 牛乳	そうめん、小麦粉 サラダ油、 エッグケアマヨネーズ 上白糖、	豚ひき肉、ちくわ 牛乳、鶏肉	にんじん、ねぎ、オクラ たまねぎ、ホールコーン きゅうり、すいか みかん缶、桃缶	牛乳 おかし
7	土	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 清汁(ねぎ・わかめ) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、上白糖 かぼちゃ ホットケーキミックス 黒糖	厚揚げ、豚小間肉 白味噌、 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、わかめ オレンジ	牛乳 おかし
8	日						
9	月	ごはん しょうが焼き スパゲティサラダ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) オレンジ	かぼちゃの茶巾 牛乳	米、上白糖 スパゲティ、 エッグケアマヨネーズ かぼちゃ	豚小間肉、ツナ缶 油揚げ、味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン しょうが、きゅうり、にんじん 冬瓜、オレンジ	牛乳 おかし
10	火	冷やしうどん キャベツと厚揚げの炒め煮 りんご	ひじきごはん 牛乳	うどん、みりん 上白糖、 米	豚小間肉、厚揚げ 油揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれん草、ねぎ キャベツ、もやし、りんご ひじき、	牛乳 おかし
11	水	ごはん 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のじゃこ和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) メロン	茹でとうもろこし 牛乳	米、エッグケアマヨネーズ サラダ油 じゃがいも	かれい、ちりめん 油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、ほうれん草 にんじん、もやし メロン とうもろこし	牛乳 おかし
12	木	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き 春雨サラダ コーンスープ オレンジ	焼きうどん 牛乳	食パン、上白糖 はるさめ、 うどん、サラダ油	鶏もも肉、 豚小間肉、 牛乳	にんじん、きゅうり、 ホールコーン、ねぎ 小松菜、オレンジ たまねぎ、青のり	牛乳 おかし
13	金	ごはん 照り焼きハンバーグ リョネーズポテト 味噌汁(ねぎ・豆腐) すいか	パイナップルケーキ 牛乳	米、サラダ油 パン粉 じゃがいも 小麦粉、上白糖	豚ひき肉、 絹豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、ねぎ すいか パイナップル	牛乳 おかし
14	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 マカロニサラダ 味噌汁(切干し・小松菜) オレンジ	フライドポテト 牛乳	米、上白糖 みりん、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、サラダ油	鶏小間肉、大豆水煮 白味噌、 牛乳	絹さや、にんじん、きゅうり 小松菜、切干大根 オレンジ	牛乳 おかし
15	日						
16	月	海の日					

日	曜	屋敷献立名	3時おやつ	材料			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	夏野菜のカレー フレンチサラダ すいか	ひまわり葉 牛乳	米、カレールウ サラダ油 かぼちゃ	豚小間肉、 牛乳	なす、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、セロリ すいか ぶどうジュース オレンジジュース	牛乳 おかし
18	水	食パン ツナとじゃがいものチーズ焼き コーンサラダ もやしスープ りんご	わかめごはん 牛乳	食パン、じゃがいも サラダ油、上白糖 米、みりん、ごま	ツナ缶、ピザ用チーズ ちりめん 牛乳	たまねぎ、ホールコーン キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、りんご わかめ	牛乳 おかし
19	木	ごはん かじきの味噌焼き 五目煮豆 清汁(ちくわ・ねぎ) オレンジ	肉みそうどん 牛乳	米、うどん 小麦粉、上新粉 ごま油、	かじき、大豆水煮 ちくわ、 豚挽き肉、しらす 牛乳	ひじき、にんじん こんにやく、いんげん ねぎ、オレンジ	牛乳 おかし
20	金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き きんぴらごぼう 味噌汁(豆腐・ほうれん草) ぶどう	アメリカンドッグ 牛乳	米、マーメレードジャム サラダ油 上白糖、ホットケーキミックス	鶏もも肉、 絹ごし豆腐、白味噌 豚ひき肉、ウィンナー 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、 ほうれん草、ぶどう ねぎ、きゅうり	牛乳 おかし
21	土	ごはん 肉じゃが ひじきの胡麻和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋、 上白糖、サラダ油 ホットケーキミックス	豚小間肉、 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき もやし、ひじき、わかめ オレンジ、	牛乳 おかし
22	日						
23	月	ごはん 豚肉の炒め煮 切干大根のマヨ和え 清汁(えのき・わかめ) すいか	ピザトースト 牛乳	米、食パン エッグケアマヨネーズ 片栗粉	豚小間肉、 ツナ缶、白味噌 牛乳	たまねぎ、しょうが、 切干大根、きゅうり、にんじん えのき、わかめ すいか	牛乳 おかし
24	火	ごはん 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ポテトスープ オレンジ	カレーピラフ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉、白ごま	鶏もも肉、ツナ缶 鶏ささみ 牛乳	キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、にんじん オレンジ、 マッシュルーム	牛乳 おかし
25	水	ごはん 煮魚 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) ぶどう	スコーン 牛乳	米、上白糖、みりん ごま油、バター 小麦粉 いちごジャム	かれい、しらす 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	小松菜、にんじん、 大根、ぶどう	牛乳 おかし
26	木	味噌煮込みうどん ちくわとわかめの和え物 オレンジ	ごまじゃこおにぎり 牛乳	うどん、ごま油 米、ごま	豚小間肉、 ちくわ、 ちりめん、花巻 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごまつゆ わかめ、きゅうり、オレンジ	牛乳 おかし
27	金	豚すき焼き丼 もやしのナムル 清汁(ねぎ・にんじん・小松菜) オレンジ	チジミ 牛乳	米、サラダ油 上白糖、みりん、 ごま油、小麦粉	豚小間肉、焼き豆腐 豆乳 牛乳	たまねぎ、しらたき もやし、きゅうり、にんじん 小松菜、ねぎ、オレンジ にら	牛乳 おかし
28	土	ごはん 厚揚げと豚肉の中華風煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、サラダ油 上白糖、	厚揚げ、豚小間肉 花巻、白味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、ほうれん草 もやし、わかめ、りんご	牛乳 おかし
29	日						
30	月	ごはん ささみフライ キャベツのごま和え 味噌汁(なめこ・絹ごし豆腐) オレンジ	りんご蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 サラダ油、ごま ホットケーキミックス	ささみ、 絹ごし豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	きゃべつ、にんじん、なめこ オレンジ りんご缶	牛乳 おかし
31	火	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え わかめスープ すいか	シュガートースト 牛乳	米、片栗粉 サラダ油、ごま、ごま油 食パン、バター、上白糖	豚もも肉、 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ブロッコリー、にんじん、もやし わかめ、すいか	牛乳 おかし

- ・乳児さんはおやつに、おせんべいかクラッカーがでます。
- ・変茶が出ます。
- ・くだものは、オレンジ、りんご、メロン、すいか、ぶどうが出ます。
- ・13日は、誕生日会です。
- ・献立は都合により変更することがあります。

