

2024年07月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	月	ごはん 豚肉ケチャップやき キャベツのごま酢あえ 味噌汁	レーズンクッキー 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、バター、卵、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、干しぶどう、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
2	火	ごはん 鶏肉からあげごま風味 ほうれん草のいそべあえ みそ汁	カレーそうめん 牛乳	胚芽米、干しとうめいん、片栗粉、てんぷら粉、油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き)、白みそ、ごま、かつお節	すいか、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ズッキーニ、のり佃煮、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
3	水	ごはん 鮭の塩こじ焼き <small>切干大根とほうれん草のごま酢あえ</small> すまし汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、白みそ、ごま、凍り豆腐、かつお節	すいか、ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
4	木	ごはん 豚肉香味焼き 春雨の中華サラダ みそ汁	ゆでとうもろこし 牛乳	胚芽米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豚、白みそ、かつお節、ごま	とうもろこし、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
5	金	ごはん 鶏肉のごま風味やき 油揚げの和風サラダ すまし汁	サマースパゲティ 牛乳	胚芽米、スパゲティ、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	すいか、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、パセリ、にんにく	せんべい 牛乳
6	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ 味噌汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、はるさめ、油、砂糖	豚こま肉、焼き豚、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	日						
8	月	ごはん みそやきにく マセドアンサラダ すまし汁	チーズトースト 牛乳	胚芽米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、粉チーズ、白みそ、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	火	ごはん 鶏肉のバイナブルソース焼き ほうれん草の酢みそあえ 味噌汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ウインナー、白みそ、ちくわ、バター、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、パイン缶、えのきたけ、にんじんと、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
10	水	ごはん 夏野菜カレー <small>切干大根のマヨネーズあえ</small>	ヨーグルト・おかし	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、すりごま	たまねぎ、すいか、にんじん、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、きゅうり	せんべい 牛乳
11	木	ごはん 鶏肉からあげ ひじきのごまあえ 夏野菜のみそ汁	にんじんゼリー 牛乳	胚芽米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豚肉(ばら)、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ天然果汁、すいか、にんじん、もやし、きゅうり、トマト、ズッキーニ、ひじき、ねぎ、こんぶ(だし用)、かんてん(粉)	せんべい 牛乳
12	金	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツの梅サラダ 味噌汁	スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米、スパゲティ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、白みそ、かつお節	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、うめ干し、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
13	土	ごはん やきにく ナムル 味噌汁	ゼリー・おかし	胚芽米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま、ちくわ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
14	日						
15	月	海の日					
16	火	ごはん マーボー豆腐 キャベツのマヨネーズサラダ すまし汁	いなりずし 牛乳	胚芽米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、油揚げ、豚ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、ごま、かつお節	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、しょうが、こんぶ(だし用)、レモン果汁、カットわかめ	牛乳 せんべい

屏風ヶ浦保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	水	ごはん ごまやきにく マカロニサラダ スープ	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、マカロニ、マ ヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 ベーコン、ハム、白み そ、ごま	すいか、とうがん、たまね ぎ、きゅうり、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん、 にんにく	バナナ 牛乳
18	木	ごはん 鮭みそ焼き 小松菜ののり酢あえ すまし汁	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、 マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮 缶、白みそ、凍り豆 腐、ごま、かつお節	オレンジ、こまつな、キャ ベツ、えのきたけ、いちご ジャム、こんぶ(だし用)、 焼きのり	せんべい 牛乳
19	金	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き きゅうりとちくわのサラダ スープ	アイスクリーム・せんべい	胚芽米、マヨネーズ、 油、砂糖	鶏もも肉、アイスクリー ム、ちくわ、ごま	オレンジ、きゅうり、たまね ぎ、りんごジャム、しょう が、カットわかめ、にんに く、レモン果汁	せんべい 牛乳
20	土	ごはん 鶏肉てりやき スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、じゃがいも、 スパゲティー、油、は ちみつ	鶏もも肉、ツナ水煮 缶、白みそ、かつお 節	オレンジ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、こんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
21	日						
22	月	ごはん 鶏肉トマト煮 小松菜の納豆あえ 豆乳みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、小麦 粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽き わり納豆、調製豆乳、 しらす干し、きな粉、 脱脂粉乳、白みそ、 バター	オレンジ、こまつな、ホル トマト缶詰、にんじん、 たまねぎ、マッシュルー ム、ねぎ、しめじ	せんべい 牛乳
23	火	冷やし坦々麺 鮭のマッシュポテト焼き	ケーキ 牛乳	焼きそばめん、マッ シュポテト、マヨネー ズ	牛乳、さけ、豚ひき 肉、白みそ、ねりご ま、かつお節	すいか、もやし、こまつ な、にんにく、しょうが、こ んぶ(だし用)	野菜ジュース100
24	水	ごはん まつかぜやき しらたきの炒め物 モロヘイヤのスープ	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、 しらたき、パン粉、砂 糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 ちくわ、白みそ、豚こ ま肉、かつお節、けし の実	オレンジ、たまねぎ、もや し、にんじん、こまつな、 えのきたけ、コーン缶、モ ロヘイヤ、こんぶ(だし 用)	バナナ 牛乳
25	木	ごはん ささみフライ トマトのしらすあえ すまし汁	水ようかん 牛乳	胚芽米、油、パン粉、 小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、こしあん(生)、 鶏ささ身、しらす干 し、凍り豆腐、かつお 節	オレンジ、きゅうり、トマ ト、かんてん(粉)、カッ トわかめ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
26	金	ごはん 鶏肉北京ダックソース ツナサラダ みそ汁	たきこみごはん 牛乳	胚芽米、じゃがいも、 油、はちみつ、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶、油揚げ、白 みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、しめじ、 コーン缶、えのきたけ、こ んぶ(だし用)、カットわか め	せんべい 牛乳
27	土	ごはん じゃがいもカレー煮 わかめのサラダ 味噌汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、 油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆 腐、白みそ、かつお 節	オレンジ、たまねぎ、きゅ うり、コーン缶、にんじ ん、こんぶ(だし用)、カッ トわかめ	せんべい 牛乳
28	日						
29	月	スパゲティミートソース もやしのサラダ	しらすとわかめのごはん 牛乳	スパゲティー、米、マ ヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、しらす干し、 すりごま	オレンジ、もやし、ホル トトマト缶詰、たまねぎ、に んじん、キャベツ、コーン 缶	せんべい 牛乳
30	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春雨の中華いため 味噌汁	マドレーヌ 牛乳	胚芽米、砂糖、小麦 粉、はるさめ、マヨ ネーズ、油、ごま油	牛乳、かたい、パ ター、卵、油揚げ、白 みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、にん じん、しめじ、クリーム コーン缶、こんぶ(だ し用)、パセリ	せんべい 牛乳
31	水	ごはん カレー コールスロー	ヨーグルト・おかし	じゃがいも、胚芽米、 油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)	たまねぎ、なし、キャベ ツ、にんじん、きゅうり	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は23日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。すいか、なし、オレンジのいずれかです。
 ☆今月初めの食材は、なし、モロヘイヤです。

