



7月の献立表



令和元年7月発行

あさひ子ども園

	1日(月) 水泳教室 (たいよう)	2日(火) スティック野菜作り (たいよう)	3日(水)	4日(木) セタ会	5日(金) 音楽指導	6日(土)
	ごはん サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのみり] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] みだらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	ごはん ポークビーンズ [豚肉、人参、玉ねぎ、油、じゃが芋、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、塩、醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ]	ごはん 中華風冷奴 [豆腐、トマト、きゅうり、もやし、シーチキン、ごま油、酢、砂糖、醤油、ごま] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] じゃごがりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、わかめ、しらす干し、ごま、油、ベーキングパウダー]	わかめご飯 [米、わかめ、ふりかけ] セタそうめん [そうめん、かまぼこ、人参、オクラ、油揚げ、醤油、塩、みりん、かつお節、昆布] 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] 天の川キラキラボンチ ^(寒天) [白桃缶、キウイ、すいか、カルピス、オレンジジュース、ブルーハワイ、砂糖]	ごはん 豚しゃぶ [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 ヨーグルトケーキ 牛乳 [ヨーグルト、小麦粉、卵、レーズン、バター、砂糖、ベーキングパウダー]	穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、刻みのみり、昆布、醤油、塩、酒、砂糖] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	8日(月) 水泳教室 (たいよう)	9日(火) 水遊びを始める会	10日(水) 野外体験 (たいよう)	11日(木) レストラン式給食 (ほし)	12日(金) 習字教室 (たいよう)	13日(土)
	塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 中華スープ [豆腐、しめじ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布]	ごはん 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] カリカリトースト ^(食パン) 牛乳 [食パン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ]	夏野菜カレー [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、茄子、ピーマン、南瓜、油、カレールー、醤油、にんにく、生姜] 中華きゅうり [きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] 果物 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、甘納豆、ほうれん草]	ごはん 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌、塩] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	ごはん ●プリのハンバーグ [プリ、玉ねぎ、山芋、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、どんかつソース、りんご、砂糖、バター、かつお節、だし昆布] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] マカロニの安福川黒鯨かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖、牛乳]	エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	15日(月)	16日(火)	17日(水) 運動教室 (たいよう)	18日(木)	19日(金) シュガーラスク作り (つき)	20日(土)
	海の日 	冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、干し椎茸、油揚げ、人参、いりこ、かつお節、塩、みりん、醤油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 果物 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	ごはん グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく、トマト] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、ねぎ、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	ごはん サバの竜田揚げ [サバ、塩、酒、みりん、油、醤油、片栗粉] そうめん瓜の酢の物 [そうめん、きゅうり、人参、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ●みかん牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、みかん缶]	ごはん 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] チーズピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] 菓子・バナナ牛乳
	22日(月) 水泳教室 (たいよう)	23日(火) 誕生会	24日(水) 中木秀成先生 造形活動	25日(木)	26日(金)	27日(土) 夏まつり会 (たいよう)
	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、酒、にんにく、刻みのみり、醤油] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめ、ふりかけ、ごま]	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] クリームあんみつ ^(寒天) [メープルシロップ、砂糖、黄桃缶、白桃缶、あんこ、アイス]	ごはん チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] 塩つべ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、油] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] もちもちパン 牛乳 [ミックス粉、白玉粉、粉チーズ、油]	ごはん 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] ●カルシウムスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、魚のアラ、だし昆布、生姜、カツオ節、にんにく、醤油、塩] ヨーグルト	鶏ごぼろピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、鶏がらだし] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	29日(月)	30日(火)	31日(水) トマトゼリー作り (ほし)	水分補給はこまめに 夏は汗をたくさんかきます。こまめな水分補給が必要になりますが、冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料を飲みすぎると食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のあるときに使用し、普段は水やお茶を少しずつ取るようにしましょう。 参考資料：いただきます ころそま		
	ごはん 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、かつお節、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 夏みかんゼリー 牛乳 [夏みかん缶、寒天、砂糖]	ごはん いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、酒、れんこん、油、砂糖、醤油] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] もやし味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] お好み焼き 牛乳 ^(小麦粉) [豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 どうもろこし牛乳			

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
●新メニューです

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります