



7月の献立表



令和3年7月発行

あさひ子ども園

水分補給は適切な量を

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適切な水分補給が必要となります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がグッタリすることがあるので、適切な量を守りましょう。



				1日(木)	2日(金)	3日(土)		
				ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、酒、味噌、砂糖、ごま、青のり] もやし和え物 [もやし、きゅうり、人参、醤油] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、こしょう、醤油、塩、コンソメ、片栗粉] マカロニの安梧川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	ご飯 いりどり [鶏肉、竹の子、干し椎茸、人参、じゃが芋、ごぼう、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フルーツサンド [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
			5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
			ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] 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] ぶかし芋牛乳	ご飯 魚のコーンマヨ焼き [さわら、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] 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] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	わかめご飯 [米、わかめ、ふりかけ] 七夕そうめん [そうめん、かまぼこ、オクラ、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] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、醤油、マヨネーズ] 七夕ゼリー 牛乳 [寒天、カルピス、オレンジジュース、砂糖、フルーハワイ、アラザン、生クリーム]	七夕送り水遊びを始める会 ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] 甘酢和え [キャベツ、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] 夏野菜ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、ウインナー、茄子、ケチャップ]	水泳教室 ご飯 豚じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] きゅうりの酢の物 [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] 大根のすまし汁 [大根、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、牛乳、油、砂糖]	カレーピラフ [米、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン、鶏がらだし、塩、カレー粉] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
			12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
			文字の教室 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] ちよろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] オレンジゼリー 菓子 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	運動あそび ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 果物 コーン蒸しパン 牛乳 [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	プログラミング教室 ご飯 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] そうめん瓜の酢の物 [そうめん瓜、きゅうり、人参、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、片栗粉]	水泳教室 ご飯 サバの味噌煮 [サバ、生姜、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、砂糖、ヨーグルト、スキムミルク]	なつまつり会 そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] きのこのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
			19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
			米とぎ体験 ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] 小松菜のごま和え [小松菜、もやし、人参、ごま、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] とうもろこし牛乳	野外体験 サマーカレー [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、茄子、南瓜、カレールー、油、醤油、にんにく、生姜] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] 果物 トマトゼリー 牛乳 [トマト、青りんごゼリーの素]	誕生会 ご飯 豚しゃぶ [豚肉、大根、ねぎ、醤油、酢、砂糖] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] トライプル 牛乳 [ミックス粉、牛乳、生クリーム、黄桃缶、白桃缶、卵、チョコソース、カラースプレー]	海の日 スポーツの日	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳	
			26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
			ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水煮大豆、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、生姜、にんにく] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] ホットドッグ 牛乳 [ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ]	カレーピラフ作り スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、醤油] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 フライドポテト 牛乳 [フライドポテト、青のり、油]	運動教室 ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、鶏がらだし、にんにく、醤油、酒、みりん、砂糖] 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] 中華スープ [キャベツ、玉ねぎ、えのき、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ご飯 鶏ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、ニラ、玉ねぎ、干し椎茸、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、もやし、醤油、刻みのり] 豆腐の味噌汁 [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] バナナケーキ 牛乳 [バナナ、小麦粉、油、レモン汁、バター、牛乳、ベーキングパウダー、砂糖]	冷やしうどん [うどん、エビ、きゅうり、油揚げ、人参、干し椎茸、いりこ、かつお節、昆布、塩、酒、みりん、醤油] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] 果物 わかめおにぎり [米、わかめ、ふりかけ、ごま] 牛乳	エビピラフ [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] 玉ねぎのスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳