



7月の献立表



平成30年7月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火) 音楽指導	4日(水)	5日(木) 水泳教室 (たいよう)	6日(金) 七夕会 水遊びを始める会	7日(土)
	ご飯 サバの竜田揚げ [サバ、塩、酒、みりん、油、醤油、片栗粉] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、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] みたらし団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、砂糖、醤油、片栗粉]	ご飯 豚シャブ [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、コンソメ] スイカ フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	ご飯 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] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 大根のすまし汁 [大根、人参、ねぎ、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩]	ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、卵、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、青のり] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、わかめ、人参、いりこ、味噌] ミキサーパン 牛乳 [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウィンナー、パセリ]	七夕そうめん [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] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、にんにく] 天の川キラキラポンチ [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]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、しめじ、油、ハヤシライスルー] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]
おやつ						菓子・バナナ 牛乳
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木) 水泳教室 (たいよう)	13日(金) 運動教室 (たいよう)	14日(土)
	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、油、酒、砂糖、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] 茄子の味噌汁 [茄子、玉ねぎ、人参、味噌、いりこ] 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]	ご飯 おから団子の野菜あんかけ [おから、鶏ひき肉、生姜、卵、酒、塩、油、えのき、人参、玉ねぎ、ピーマン、砂糖、醤油、酢、にんにく、片栗粉] 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] 豆乳アイス [豆乳、バナナ、砂糖]	ご飯 鮭のカレームニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、カレー粉、油、酒] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、マヨネーズ] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 冷やしぜんざい [小豆、白玉粉、豆腐、砂糖、塩]	ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、小麦粉、油、人参、合びき肉、ピーマン、みりん、えのき、砂糖、醤油、酒] そうめん瓜の酢の物 [そうめん瓜、きゅうり、みかん缶、ごま、酢、砂糖、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、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]	きつねうどん [うどん、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 南瓜の含め煮 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] ほうれん草のコーンとえ [ほうれん草、人参、コーン、醤油] バナナ まんまる五平もち 牛乳 [米、黒米、砂糖、ごま、味噌、みりん、油]	そぼろあんかけ丼 [米、鶏ひき肉、玉ねぎ、えのき、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、酒、片栗粉、みりん] 中華スープ [大根、しめじ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ 牛乳
おやつ						
	16日(月)	17日(火) 野外体験 (たいよう)	18日(水)	19日(木) 水泳教室 (たいよう)	20日(金)	21日(土) 一年生との交流会 (たいよう)
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">海の日</div>	ナポリタンスパゲティ [スパゲティ、玉ねぎ、人参、ウィンナー、しめじ、ピーマン、油、ケチャップ、粉チーズ] 中華きゅうり [きゅうり、人参、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] スイカ 枝豆とツナのおやき 牛乳 [枝豆、シーチキン、じゃが芋、片栗粉、塩]	ご飯 鮭の西京焼き [鮭、ごま、味噌、砂糖、酒、みりん、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 黒ごまかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	ご飯 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] 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] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] あんこパイ 牛乳 [こしあん、パイ生地、卵黄]	二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、みりん、油、醤油、酒] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] バナナ オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	鶏ごぼうピラフ [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
おやつ						
	23日(月) ピザ作り (ほし)	24日(火) フルーツポンチ作り (つき)	25日(水) 誕生会	26日(木) とうもろこしの皮むき (ぞら)	27日(金) バイクンク式給食 (たいよう)	28日(土)
	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き [鮭、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、油揚げ、人参、いりこ、味噌] 枝豆おにぎり 牛乳 [米、枝豆、塩、昆布]	ご飯 茄子とトマトのチーズ焼き [茄子、豚ミンチ、トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、油、ケチャップ、塩、醤油] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] きな粉揚げパン 牛乳 [ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩]	味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、こしょう、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] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのり] スイカ 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]	ご飯 かき揚げ [エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] わかめのスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] とうもろこし 牛乳 	ご飯 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] 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] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] チーズピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ]	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、生姜、にんにく、ごま油、醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉ねぎ、油揚げ、人参、いりこ、味噌]
おやつ						菓子・バナナ 牛乳
	30日(月)	31日(火) 中木秀成先生造形活動 (ほし・つき)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3 style="text-align: center;">旬の食材 とうもろこし</h3> <p style="text-align: center;">日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で、野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食としてもちいられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランスよく含んでいるので、エネルギー補給源として子どものおやつにも最適です。</p> </div>			
	和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのり] 焼きししゃも [ししゃも] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] スイカ ヨーグルト 	ご飯 チキンカツ [鶏肉、塩、にんにく、小麦粉、パン粉、油、トマト] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、醤油、かつお節] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]				
おやつ						

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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