



7月の献立表



令和元年7月発行

上府保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、酒、玉葱、しらたき、油、砂糖、いんげん、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油、あさり水煮] 心の味噌汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、人参、いりこ、味噌] 果物 みかんゼリー [みかん、寒天、砂糖、オレンジジュース] ウエハース	ご飯 魚の西京焼き [鮭、味噌、酒、醤油、砂糖、みりん] さつま芋のサラダ [さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、人参、えのき、ほうれん草、いりこ、醤油、塩] おからドーナツ [おから、ミックス粉、牛乳、レーズン、黒ごま、油、スキムミルク]	ご飯 豆腐のきのこソースかけ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、椎茸、砂糖、醤油、えのき、しめじ、片栗粉] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] モロヘイヤの味噌汁 [モロヘイヤ、玉葱、人参、なめこ、いりこ、味噌] 冷やしぜんざい [小豆、こしあん、砂糖、塩、白玉粉]	ご飯 ささみの天ぷら [鶏ささみ、梅干し、生姜、酒、大葉、天ぷら粉、油、トマト] ポパイサラダ [ほうれん草、マヨネーズ、ひじき、人参、コーン] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、葱、油揚げ、いりこ、味噌] 味噌まんじゅう [小麦粉、B.P、油、砂糖、塩、味噌、みりん、酒] 牛乳	そうめん [そうめん、めんつゆ、オクラ、トマト、刻みのり、きゅうり] 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、みりん、砂糖] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 果物 七夕ゼリー [ブルーハワイ、寒天、カルピス、砂糖、みかん、スターシュガー、アラザン、生クリーム、白桃] ウエハース	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター] ケチャップ、こしょう コンソメスープ [玉葱、人参、キャベツ、塩、しめじ、パセリ、コンソメ] 果物 菓子  牛乳
おやつ						
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	塩焼きそば [中華麺、豚肉、えび、いか、玉葱、キャベツ、人参、油のり、ピーマン、にんにく、塩、鶏がらだし、こしょう] 大豆サラダ [大豆水煮、じゃが芋、人参、きゅうり、塩、マヨネーズ、こしょう] 中華スープ [豆腐、えのき、玉葱、人参、鶏がらだし、卵、葱、醤油] 果物 栗飯おにぎり [米、栗飯の素] チーズ	ご飯 魚のカレーニエル [アジ、小麦粉、カレー粉、バター、塩、トマト] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油] お星さまと貝のスープ [オクラ、あさり水煮、塩、人参、じゃが芋、いりこ、醤油] 蒸しまんじゅう [小麦粉、B.P、こしあん、砂糖]	ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 [じゃが芋、厚揚げ、鶏肉、人参、いんげん、砂糖、醤油] トマトときゅうりのサラダ [トマト、きゅうり、砂糖、コーン、酢、油、塩、もやし、こしょう] かき玉汁 [玉葱、卵、えのき、葱、塩、いりこ、醤油] 果物 とうもろこし 枝豆 牛乳	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、トマト、わかめ、ごま油、ごま、酢、砂糖、醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油、みりん] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、人参、味噌、しめじ、いりこ] 果物 夏野菜ピザ [ピザ生地、なす、玉葱、ウインナー、ピーマン、ケチャップ、コーン、チーズ]	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] キャベツの小魚和え [キャベツ、しらす干し、小松菜、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、人参、しめじ、塩、わかめ、いりこ、味噌] 果物 菓子  牛乳	ピラフ [米、ウインナー、人参、塩、玉葱、コーン、ピーマン、コンソメ、こしょう、バター] 野菜スープ [玉葱、人参、しめじ、醤油、鶏がらだし、じゃが芋、塩、わかめ] 果物 菓子  牛乳
おやつ						
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	海の日 	ご飯 肉豆腐 [牛肉、しらたき、しめじ、人参、大根、いんげん、豆腐、砂糖、醤油] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、ごま、ごま油、砂糖、醤油] きのこの味噌汁 [玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、味噌] 芋ようかん [さつま芋、塩、グラニュー糖、寒天]	ナポリタン [スパゲティ、油、塩、玉葱、人参、ウインナー、ピーマン、チーズ、ケチャップ] 野菜サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、みかん、レーズン、酢、塩] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、コーン、塩、ほうれん草、コンソメ、醤油] 果物 枝豆おにぎり [米、枝豆、塩っぱ]	ご飯 竹輪の二色揚げ [竹輪、天ぷら粉、青のり、カレー粉、油] 酢の物 [キャベツ、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌] ごまトースト [食パン、グラニュー糖、マーガリン、ごま]	ご飯 ●魚のハンバーグ [ブリ、玉葱、山芋、パン粉、豆腐、牛乳、塩、こしょう、ブロッコリー、ケチャップ、ソース] ●カルシウムスープ [魚のがら、キャベツ、人参、しめじ、えのき、にんにく、生姜、昆布、かつお節、塩、薄口醤油] 黒糖ケーキ [食パン、グラニュー糖、バター、卵、黒糖、バナナ、牛乳]	ひじきご飯 [米、ひじき、鶏肉、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、人参、しらす干し、薄口醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉葱、人参、わかめ、いりこ、味噌] 果物 菓子  牛乳
おやつ						
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	カレー丼 [米、豚肉、玉葱、人参、にんにく、カレーウ、めんつゆ、押し麦] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、パイン、レーズン、酢、塩、油、こしょう] わかめスープ [わかめ、玉葱、人参、塩、えのき、春雨、醤油、鶏がらだし] 果物 和風豆腐ゼリー [豆腐、牛乳、砂糖、寒天、黒砂糖、きな粉] ウエハース	冷やしうどん [うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、わかめ、みりん、酒、かつお節、昆布] グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油] ほうれん草の白和え [ほうれん草、豆腐、人参、コーン、ごま、味噌、砂糖] 果物 のりむすび [米、塩、のり]	ご飯 魚のごま味噌焼き [アジ、ごま、味噌、醤油、みりん、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、カニカマ、マヨネーズ、塩、こしょう] トマトスープ [トマト、えのき、オクラ、レタス、鶏がらだし、醤油] ジャムサンド [食パン、イチゴジャム]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、みりん、キャベツ、油、醤油] オクラのおかか和え [オクラ、かつお節、人参、ほうれん草、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、もやし、椎茸、葱、人参、いりこ、味噌] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ、白桃、みかん、スキムミルク、黄桃]	ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、ツナ、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、人参、おつゆふ、塩、しめじ、いりこ、醤油] ほうれん草蒸しパン [ほうれん草、ミックス粉、チーズ、スキムミルク、牛乳]	カルシウムご飯 [米、桜えび、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] えのきのすまし汁 [えのき、人参、豆腐、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 菓子  牛乳
おやつ						
	29日(月) 誕生会	30日(火)	31日(水)	魚料理の新メニュー紹介  <p>今月の献立に浜田市の山源さんより教えて頂いた、メニューを取り入れています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●魚のハンバーグ ⇒魚のミンチをハンバーグにして焼きます。保育園では魚のミンチだけでなく、豆腐も入れて焼きます。 ●カルシウムスープ ⇒魚をミンチにした際に出た骨に塩を振って焼き、鍋で煮て出汁を取ります。そこにかつおと昆布で取った出汁を合わせ、野菜を入れて煮て薄口醤油と塩で味をつけます。 		
	ご飯 アジカツ [アジ、天ぷら粉、パン粉、こしょう、バター、ソース、塩、ブロッコリー] パンサンデー [春雨、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、しめじ、塩、玉葱、コーン、鶏がらだし、醤油]	ご飯 マーポータマト [トマト、豚ミンチ、玉葱、人参、なす、豆腐、葱、酒、にんにく、鶏がらだし、油、ケチャップ、片栗粉] ほうれん草のコーンとえ [ほうれん草、人参、コーン、ごま、醤油] あさりのスープ [あさり、玉葱、人参、塩、しめじ、鶏がらだし、醤油]	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、キャベツ、みりん、砂糖、生姜、片栗粉] おからカレーサラダ [おから、ハム、コーン、塩、枝豆、マヨネーズ、カレー粉、きゅうり、スキムミルク、こしょう] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 わらびもち [わらびもち粉、きな粉、塩、砂糖、黒砂糖]			
おやつ						

●は新メニューです。 ★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。