



7月の献立表



平成30年7月発行
上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)七夕会	7日(土)	
	ご飯 鶏肉のおろしかけ [鶏肉、塩、こしょう、酒、大根、砂糖、酢、醤油、葱、トマト] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、玉葱、ウインナー、人参、こしょう、塩、マヨネーズ] 春雨のスープ [春雨、人参、白菜、しめじ、鶏がらだし、塩、葱]	ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、梅干し、砂糖、酒、みりん、醤油、キャベツ] ほうれん草のナムル [ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま油、酢、ごま] 南瓜の味噌汁 [南瓜、大根、人参、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	マーボー丼 [米、合ミンチ、玉葱、葱、人参、ごま油、にんにく、味噌、干し椎茸、片栗粉、砂糖、生姜、醤油、豆腐] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、のり、醤油] お星さまと貝のスープ [じゃが芋、あさり水煮、塩、人参、えのき、オクラ、醤油、いりこ、醤油]	ご飯 ポークビーンズ [じゃが芋、水煮大豆、豚肉、人参、玉葱、トマト缶、油、ケチャップ、塩、醤油、砂糖] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、コーン、人参、醤油、ごま] 鮎のすまし汁 [おつゆ鮎、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油]	そうめん [そうめん、そうめんつゆ] ささ身の天ぷら [ささ身、梅干し、生姜、天ぷら粉、油、しそ酒、とうもろこし] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ]	ピラフ [米、ウインナー、人参、塩、玉葱、ピーマン、コンソメ、コーン、バター、こしょう] コンソメスープ [玉葱、えのき、じゃが芋、人参、塩、グリーンピース、コンソメ]	
おやつ	スティックパイ [パイ生地、グラニュー糖]	菓糖ケーキ [ミックス粉、黒砂糖、牛乳、卵、バナナ、バター]	みたらし団子 [白玉粉、醤油、砂糖、片栗粉]	ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、砂糖、卵、バター、B.P]	七夕ゼリー [カルピス、ブルーハワイ、寒天、みかん、カルピス、生クリーム、砂糖、アラザン]	果物菓子 	
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
	ご飯 魚の西京焼き [鮭、味噌、酒、醤油、砂糖、みりん、ブロッコリー] ひじきの和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ、人参、コンソメ、醤油、塩]	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、ほうれん草、なめこ、醤油、生姜、油、みりん、片栗粉、砂糖] オクラのおかか和え [オクラ、きゅうり、人参、かつお節、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、南瓜、椎茸、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油] キャベツの磯和え [キャベツ、人参、のり、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、人参、塩、いりこ、チンゲン菜、醤油]	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油、グリーンピース] コーンスープ [クリームコーン、玉葱、塩、ホールコーン、コンソメ、パセリ]	ご飯 魚のチーズ焼き [バトウ、酒、こしょう、塩、チーズ、青のり] マカロニサラダ [マカロニ、ハム、人参、きゅうり、コーン、スキムミルク、マヨネーズ] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、生揚げ、人参、葱、いりこ、味噌]	鶏ごぼうまんじゅう [小麦粉、B.P、砂糖、醤油、塩、鶏ミンチ、ごぼう、生姜、酒、みりん、味噌]	果物菓子
おやつ	おからマフィン [ミックス粉、おから、卵、バター、砂糖、B.P、牛乳、ココア]	フライドポテト [じゃが芋、油、青のり、塩]	とうもろこし 枝豆 牛乳	梅菜飯おにぎり [米、梅菜飯の素]	チーズ	果物菓子 	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)野外体験	21日(土)	
	海の日 	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、トマト、ツナ、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] 切干大根の含め煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、醤油、砂糖] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、味噌] ボンデケーキ [ミックス粉、白玉粉、油、粉チーズ、スキムミルク]	ご飯 肉じゃが [じゃが芋、人参、牛肉、油、糸こんにゃく、砂糖、玉葱、グリーンピース、醤油] もやしのナムル [もやし、豆腐、人参、酢、醤油、ごま] マロニースープ [マロニー、玉葱、人参、あさり水煮、葱、醤油、塩、鶏がらだし]	ご飯 魚のピザ焼き [鮭、玉葱、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ、塩、こしょう、油] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、もやし、醤油、しらす干し] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、油、ピーマン、にんにく、のり、こしょう、鶏がらだし、塩] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] 中華スープ [絹ごし豆腐、えのき、人参、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油]	豆乳いちごアイス [豆乳、生クリーム、砂糖]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] もやしのスープ [もやし、人参、玉葱、塩、コーン、コンソメ]
おやつ		牛乳	冷やしぜんざい [小豆、白玉粉、砂糖、塩]	きな粉のラスク [食パン、マーガリン、砂糖、きな粉]	いちごソース ウエハース	果物菓子 	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)誕生日会	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
	カレー丼 [米、豚肉、人参、にんにく、玉葱、カレーパウダー、油、めんつゆ] 小松菜のサラダ [小松菜、人参、ごま、ツナ、コーン、マヨネーズ、醤油] わかめのすまし汁 [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油]	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、みりん、醤油、砂糖、生姜、キャベツ] 中華風和え物 [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌]	ご飯 魚のコーンマヨ焼き [バトウ、コーン、マヨネーズ、パセリ、チーズ、ブロッコリー] 即席和え [キャベツ、人参、塩昆布、ごま、醤油、ごま油] トマトスープ [トマト、えのき、レタス、塩、鶏がらだし]	たらこスパゲッティ [スパゲッティ、たらこ、塩、玉葱、にんにく、油、バター、のり] わかめの酢の物 [きゅうり、しらす、みかん、わかめ、酢、醤油、砂糖] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、醤油、コンソメ、塩、人参、ウインナー、パセリ]	きな粉 牛乳	豆乳いちごアイス いちごソース ウエハース	炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、ごぼう、さつま揚げ、薄口醤油、グリーンピース] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ、油揚げ]
おやつ	じゃが芋もち [じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、のり]	フルーチェ [フルーチェの素、牛乳]	トライフル [ミックス粉、卵、牛乳、チョコレート、白桃、黄桃、アイスクリーム]	鮭おにぎり [米、ごま、鮭フレーク]	牛乳	果物菓子 	
	30日(月)	31日(火)	冷たい飲み物のとり過ぎに注意 ● 夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。 				
	夏野菜カレー [米、牛肉、玉葱、人参、油、南瓜、ピーマン、なす、カレーパウダー]	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、砂糖、酢、にんにく、生姜、醤油、酒、トマト] さつま芋ごまサラダ [さつま芋、人参、ごま、塩、いんげん、醤油、砂糖] 油揚げの味噌汁 [玉葱、人参、しめじ、葱、油揚げ、いりこ、味噌]	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	果物菓子 		
おやつ	わらび餅 [わらび粉、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖]	牛乳				果物菓子 	

★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。