
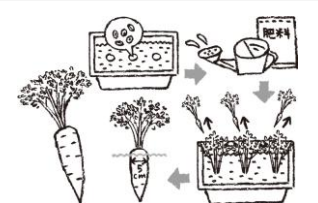




# 7月献立表

平成30年7月発行  
こくふ子ども園

	2日(月) 水泳教室	3日(火) 音楽指導	4日(水)	5日(木)	6日(金) セタ会	7日(土)
	ごはん 肉じゃが (牛肉、人参、玉葱、しらたき、干し椎茸、油、砂糖、醤油、みりん、じゃが芋、いんげん) きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、人参、酢、塩、砂糖、ごま、わかめ) えのきのすまし汁 (えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油)	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、油) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、ハム、チーズ、マヨネーズ) キャベツスープ (キャベツ、えのき、玉葱、卵、塩、こしょう、コンソメ) 果物	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、トマト) なすの揚げ浸し (なす、ピーマン、油、醤油、みりん、かつお節) 南瓜のみそ汁 (南瓜、玉葱、人参、わかめ、油揚げ、いりこ、みそ)	ごはん 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、卵、いりこ、醤油、酒、砂糖) 小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参、コーン、ごま油、ごま、塩、酢、砂糖、醤油) ひのすまし汁 (ひ、玉葱、えのき、葱、いりこ、醤油、塩)	天の川そうめん (そうめん、オクラ、ハム、きゅうり、出し昆布、酒、かつお節、醤油、みりん) かき揚げ (エビ、大豆、人参、玉葱、さつまいも、コーン、油、ピーマン、天ぷら粉) おかか和え (キャベツ、人参、かつお節、醤油) 果物 セタゼリー (寒天、砂糖、カルピス、シロップ)	カルシウムご飯 (米、わかめ、しらす、かつお節、桜エビ、ごま、みりん、醤油、酒、ごま油) 具だくさんみそ汁 (じゃが芋、人参、大根、玉葱、しめじ、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ	レモンドーナツ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、砂糖、牛乳、油、レモン汁、スキムミルク) 牛乳	塩キャラメルラスク (食パン、アーモンド、砂糖、バター、生クリーム) 牛乳	ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	スノーボール (小麦粉、砂糖、バター、粉砂糖、アーモンドパウダー、マールチョコ) 牛乳	セタゼリー (寒天、砂糖、カルピス、シロップ)	菓子 牛乳
	9日(月) 水泳教室・セタ送り	10日(火) 神楽教室	11日(水) 運動教室	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	ごはん 魚の西京焼き (魚、みそ、砂糖、みりん、酒、生姜) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、きゅうり、ごま油、ごま、醤油、酢、砂糖) 豆腐のみそ汁 (豆腐、わかめ、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物	ごはん 厚揚げのみそ炒め (厚揚げ、豚肉、筍、椎茸、人参、玉葱、ピーマン、油、砂糖、味噌、醤油) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、醤油、のり) 中華スープ (ニラ、もやし、わかめ、鶏がらだし、塩、醤油) グレープシャーベット (グレープジュース、砂糖) ウエハース	ごはん 根菜おかかの和風キッシュ (かつお節、人参、ごぼう、れんこん、長芋、バター、卵、生クリーム、塩、こしょう、チーズ、葱) そうめん瓜の酢の物 (そうめん瓜、きゅうり、カニカマ、ごま、酢、砂糖) 玉ねぎのすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油) キャロット蒸しパン (ミックスポウ、人参、牛乳、オレンジジュース、卵、砂糖、バター) 牛乳	肉みそラーメン (中華麺、葱、人参、豚挽肉、ごま油、にんにく、みそ、みりん、キャベツ、玉葱、鶏がらだし) 焼きししゃも (ししゃも) 即席漬け (キャベツ、人参、きゅうり、塩、醤油) 果物 枝豆おにぎり (米、枝豆、しらす、塩、昆布) チーズ	ごはん ハンバーグ (合挽肉、玉葱、パン粉、牛乳、卵、ケチャップ、中濃ソース、塩、砂糖、トマト缶、こしょう) ドレッシングサラダ (きゅうり、キャベツ、パインアップル、レーズン、油、酢、塩、こしょう) コーンスープ (コーン、クリームコーン、玉葱、コンソメ、塩、パセリ、卵) おやついりこ バナナ 牛乳	炊き込みご飯 (米、人参、しめじ、鶏肉、油揚げ、ごぼう、薄口醤油) 油揚げのみそ汁 (ししゃも) 果物 菓子 牛乳
おやつ	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳	お好み焼き (小麦粉、人参、キャベツ、長芋、豚肉、エビ、葱、卵、中濃ソース、青のり、かつお節) 牛乳
	16日(月)	17日(火)	18日(水) 中木先生の造形教室	19日(木) 遊びまじりの会	20日(金)	21日(土)
	海の日 	夏野菜カレー (米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、なす、ピーマン、油、カレールウ、醤油、にんにく) 五目みそ汁 (豆腐、人参、玉葱、油揚げ、大根、葱、いりこ、みそ) 果物 ブルーチェ ウエハース	ごはん 魚のアーモンドフライ (魚、塩、酒、アーモンド、パン粉、天ぷら粉、油、にんにく、こしょう) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、人参、チーズ、ツナ、マヨネーズ、醤油) レタスとトマトのスープ (レタス、トマト、卵、コンソメ、塩、醤油) 果物 あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	ごはん 豆腐の五目あんかけ (豆腐、鶏肉、玉葱、人参、えのき、ピーマン、醤油、砂糖、片栗粉) 夏みかんサラダ (夏みかん、きゅうり、キャベツ、レーズン、油、コンソメ、醤油、砂糖) 春雨スープ (春雨、人参、塩、醤油、もやし、ニラ、鶏がらだし) マカロニの安梧川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	ごはん チキンムニエル (鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、粉チーズ、油) ベーコンとじゃが芋の煮物 (じゃが芋、ベーコン、人参、玉葱、グリーンピース、油、コンソメ、醤油、砂糖) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、人参、葱、卵、椎茸、いりこ、醤油、塩) 果物 フロースヨーグルト (ヨーグルト、生クリーム、もも缶、パイン缶、みかん缶、グラニュー糖)	中華丼 (米、干し椎茸、豚肉、白菜、筍、玉葱、人参、片栗粉、ごま油、コンソメ、鶏がらだし、油、ピーマン、イカ、醤油) コンソメスープ (じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	23日(月) 水泳教室	24日(火) 神楽教室	25日(水) 誕生会	26日(木)	27日(金)	28日(土) 野外体験・汽車通庭
	冷やしうどん (うどん、エビ、油揚げ、砂糖、醤油、人参、わかめ、きゅうり、みりん、塩、醤油、かつお節、出し昆布) さつまいもと昆布の煮物 (さつまいも、昆布、砂糖、醤油) なすのみそ汁 (なす、じゃが芋、油揚げ、小松菜、卵、いりこ、みそ) 果物 おやき (米、しらす、桜エビ、青のり、チーズ、醤油、みりん、片栗粉)	ごはん 魚の南蛮漬け (魚、玉葱、人参、醤油、ピーマン、油、塩、砂糖、酢、片栗粉) キャベツの梅おかか和え (人参、梅干し、きゅうり、キャベツ、かつお節、醤油) あさりのスープ (人参、玉葱、大根、水煮あさり、コンソメ、醤油) 夏野菜ピザ (ピザ生地、なす、じゃが芋、玉葱、トマト、ピーマン、コーン、ウィンナー、ケチャップ、チーズ) 牛乳	ごはん マーボー茄子 (なす、人参、玉葱、豚肉、生姜、にんにく、砂糖、みそ、醤油、鶏がらだし、ごま油、筍、干し椎茸、グリーンピース) 海草サラダ (わかめ、イカ、きゅうり、酢、塩、こしょう、油、キャベツ、ごま油) にゅうめん (ひやむぎ、玉葱、人参、豚肉、えのき、葱、いりこ、醤油、塩) フルーツパフェ (キウイ、バナナ、もも缶、みかん缶、アイスクリーム) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、醤油、グリーンピース、油、大豆、ケチャップ、砂糖、塩) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、塩っぺ) もやしのスープ (もやし、人参、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油) ぶがし芋 (さつまいも) 牛乳	ごはん 肉豆腐 (牛肉、豆腐、しらたき、人参、大根、玉葱、油、砂糖、醤油) ごまマヨサラダ (キャベツ、人参、ハム、きゅうり、ごま、マヨネーズ) かき卵汁 (卵、豆腐、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ、片栗粉) フルーツだっぴりゼリー (もも缶、みかん缶、キウイ、寒天、砂糖)	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) オニオンスープ (玉葱、ベーコン、塩、コンソメ、醤油、しめじ、パセリ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	30日(月)	31日(火)	<div data-bbox="622 1702 1452 2016" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">おうちで育ててみよう</p> <h3 style="text-align: center;">にんじん</h3> <p>種まきは6月下旬から7月の梅雨時におこない、10~11月くらいに収穫します。プランターで育てる場合、30cmくらいの深さのものを利用します。三寸にんじんなら深さ20cmでも栽培できます。土に15cmおきに穴を開け、4~5粒ずつ種をまきます。発芽までの1週間から10日の間、土が乾かないように水やりを欠かさないようにします。2週間に1度追肥をし、種まきから1か月ほど経って葉が10cmほどになったら、一番大きな葉を残して間引きします。根の部分が育ち、土の上からさわって直径が5cmほどになったら収穫できます。</p>  <p style="text-align: right;">いただきます ごちそうさま 参照</p> </div>			
おやつ	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉、酒、にんにく、生姜、みりん、醤油) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 冷やしぜんざい (白玉粉、小豆、塩、砂糖)	ロールパン たらこスパゲティ (スパゲティ、バター、たらこ、玉葱、醤油、油、塩、こしょう、にんにく、刻みのみり) ココロスープ (じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、醤油、ウィンナー、塩) 果物 わかめおにぎり (米、わかめ) チーズ				

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。



