



# 7月献立表



令和元年7月発行  
みなと子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)七夕会	6日(土)
	<b>ご飯</b> 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、醤油、みりん、葱、かつお節、だし昆布] もやしとじゃこのお浸し [もやし、人参、しらす、醤油、ごま油] 春雨のスープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、鶏がらだし、醤油、塩] サクサクきわやかしモンラステ [食パン、砂糖、バター、レモン汁] 牛乳	<b>ご飯</b> 魚の西京焼き [サケ、みそ、酒、醤油、みりん、砂糖] きゅうりと豚肉の生姜焼き [きゅうり、豚肉、生姜、きくらげ、片栗粉、油、醤油、酒、塩、砂糖] わかめのすまし汁 [わかめ、人参、玉葱、卵、いりこ、葱、醤油、塩] オレンジ 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩]	<b>ご飯</b> グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、油、ブロッコリー] 黒酢ちみつきんぴら [ごぼう、人参、ごま油、黒酢、醤油、はちみつ] 南瓜のみそ汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、みそ、いりこ] オレンジ チーズポテト [じゃが芋、油、粉チーズ、塩] 牛乳	<b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、油、こしょう、塩、ソース、ケチャップ、青のり] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、わかめ、葱、いりこ、醤油、塩] 豆乳入りココア蒸しパン [ミックス粉、豆乳、粉チーズ、油] 牛乳	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、グリーンピース、さつまいぼけ、醤油] かき揚げ [エビ、玉葱、人参、葱、南瓜、ごぼう、つぶら粉、油、塩、トマト] そうめん汁 [そうめん、玉葱、椎茸、かまぼこ、葱、オクラ、いりこ、醤油、塩] 七夕ゼリー [カルピス、寒天、アラザン、メロンシロップ、レモンシロップ]	<b>中華丼</b> [米、豚肉、イカ、白菜、筍、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、コンソメ、醤油、塩、片栗粉] 中華スープ [豆腐、玉葱、椎茸、塩、醤油、鶏がらだし、葱] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	<b>なすのミートスパゲティ</b> [スパゲティ、塩、油、なす、豚ミンチ、にんにく、玉葱、人参、ソース、砂糖、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、チーズ] 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] レタススープ [レタス、トマト、えのき、ベーコン、鶏がらだし、塩、醤油、こしょう] バナナのりむすび 牛乳	<b>ご飯</b> 魚のムニエル [アジ、小麦粉、カレー粉、バター、塩、コーン缶] 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] 夏豚汁 [豚肉、じゃが芋、人参、大根、ごぼう、葱、トマト、油、いりこ、みそ] 牛乳寒豆腐ソース [牛乳、寒天、砂糖、ぶどうジュース、コーンスターチ]	<b>スタミナ納豆丼</b> [米、納豆、鶏ミンチ、葱、にんにく、生姜、醤油、ごま油、砂糖、酒] 夏みかんサラダ [きゅうり、きゃべつ、夏みかん、レーズン、酢、こしょう、塩、油] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、しめじ、葱、いりこ、醤油] あんこパイ [パイ生地、あんこ] 牛乳	<b>わかめご飯</b> [米、押し麦、わかめふりかけ] 冷しゃぶのごまだれ [豚肉、みそ、砂糖、みりん、醤油、ごま] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、のり、醤油] 油揚げのみそ汁 [油揚げ、人参、玉葱、さつまいぼけ、葱、いりこ、みそ] フルーツポンチ [みかん缶、もも缶、キウイ、バナナ、寒天、砂糖、ももジュース] 牛乳	<b>ご飯</b> 魚の南蛮漬け [アジ、玉葱、人参、ピーマン、片栗粉、醤油、砂糖、酢、油] オクラのごま和え [オクラ、きゃべつ、人参、コーン缶、ごま、醤油] ふのすまし汁 [玉葱、なす、油揚げ、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] 夏野菜ピザ [ピザ生地、なす、トマト、玉葱、ウインナー、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、チーズ] 牛乳	<b>あなごご飯</b> [米、穴子、人参、ごぼう、醤油、みりん、酒、刻みのり] 貝だくさんみそ汁 [人参、玉葱、南瓜、えのき、油揚げ、チンゲン菜、いりこ、みそ] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	<b>海の日</b> 	<b>シーフードカレー</b> [米、エビ、イカ、玉葱、水煮あさり、人参、じゃが芋、グリーンピース、油、にんにく、カレールウ、醤油] スティック野菜 [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] スイカ 冷やしせろんざい [白玉粉、小豆、あんこ、砂糖、塩] 牛乳	<b>ご飯</b> 肉豆腐 [牛肉、豆腐、しらたき、人参、しめじ、大根、いんげん、油、砂糖、醤油] きゅうりとわかめの酢の物 [きゅうり、わかめ、かまぼこ、砂糖、酢] 冬瓜のみそ汁 [冬瓜、椎茸、油揚げ、葱、いりこ、みそ] フロースノーグルト [ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、黄桃缶、白桃缶、パイ缶、みかん缶]	<b>ご飯</b> ★ブリのハンバーグ [ブリ、玉葱、山芋、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、バター、りんご、砂糖] 浅漬け [大根、人参、きゅうり、ゆかりふりかけ、塩] きゃべつスープ [きゃべつ、人参、パセリ、じゃが芋、コンソメ、醤油、塩] オレンジ チーズケーキ [クリームチーズ、砂糖、生クリーム、卵、レモン汁、小麦粉] 牛乳	<b>ロールパン</b> ポークビーンズ [水煮大豆、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、油、塩、醤油、砂糖] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、きゃべつ、ハム、マヨネーズ] 野菜スープ [きゃべつ、えのき、醤油、水煮あさり、コンソメ、塩] さけおにぎり [米、さけフレーク、塩] チーズ 牛乳	<b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] 厚揚げのみそ汁 [厚揚げ、きゃべつ、玉葱、葱、いりこ、みそ] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)誕生日会	26日(金)	27日(土)
	<b>ご飯</b> 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレード、酒、醤油、油、にんにく] ネパネバサラダ [納豆、オクラ、きゅうり、トマト、醤油] 卵入りみそ汁 [玉葱、卵、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油] フルーチェ [フルーチェ、牛乳] ウエハース	<b>冷麺</b> [中華麺、焼き豚、トマト、きゅうり、もやし、わかめ、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] 油淋鶏 [鶏肉、にんにく、塩、酒、片栗粉、生姜、葱、醤油、酢、砂糖、ごま、油] あさりのしくれ煮 [水煮あさり、生姜、砂糖、醤油] スイートパンプキン [南瓜、バター、砂糖、生クリーム、レーズン] 牛乳	<b>ご飯</b> 豚肉のピカタ [豚肉、塩、こしょう、小麦粉、青のり、卵] 切干サラダ [切干大根、人参、ハム、きゅうり、コーン缶、ごま、マヨネーズ、塩] オクラのみそ汁 [オクラ、コーン缶、人参、わかめ、いりこ、みそ] かりかりドーナツ [食パン、ベーコン、人参、玉葱、パセリ、マヨネーズ] 牛乳	<b>魚のかぼ焼き丼</b> [米、魚、油、片栗粉、ほうれん草、人参、砂糖、醤油、みりん、酒] ちょうろん汁 [大根、人参、豆腐、葱、油揚げ、いりこ、醤油、みりん、酒、油] スイカ クリームあんみつ [白玉粉、白桃缶、バナナ、みかん缶、アイス、あんこ]	<b>ご飯</b> 豆腐ナゲット [豆腐、鶏ミンチ、乾燥大豆、玉葱、卵、小麦粉、ひじき、油、ケチャップ、塩、こしょう、トマト] ブロッコリーの酢の物 [ブロッコリー、人参、かまぼこ、醤油、砂糖、酢] もやしのすまし汁 [水煮あさり、もやし、人参、わかめ、しめじ、いりこ、醤油、塩] マカロニ安堵!! [マカロニ、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、バター、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう] ポテトスープ [ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、醤油、パセリ、コンソメ、塩] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<b>夏バテを防ぐ食事のポイント</b> 「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「パ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないよう注意し、「シ」よくよく(食欲)が増すよう、酸味や香味野菜などをしょうずに活用し、「な」っとろ(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう(胃腸)にやさしい食事のとり方を心がけましょう。 いただきます ごちそうさま 参照		
おやつ				<b>7月の食育活動</b> 12日(金) ふじ組 夏野菜ピザ作り うめ組 ばら組 ふじ組 さくら組 野菜の収穫をします		

★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。★印は新メニューです。

