



7月の献立表



平成30年7月発行

みなと子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)七夕会	7日(土)
	わかめご飯 [米、押し麦、わかめ] 中華風冷奴 [豆腐、トマト、ごま油、酢 ごま、砂糖、醤油] きゅうり生姜焼き [豚肉、きゅうり、きくらげ 片栗粉、油、醤油、酒 生姜、塩、砂糖] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、葱 しめじ、いりこ、塩、醤油]	ご飯 カレームニエル [さば、塩、カレー粉 小麦粉、バター] もやしとじゃこのお浸し [もやし、人参、しらす干し 醤油、ごま油] 南瓜のみそ汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ 葱、味噌、いりこ]	ピピンパ [米、牛肉、砂糖、醤油、ごま ごま油、ほうれん草 人参、もやし、コンソメ にんにく、のり] 夏みかんサラダ [きゅうり、キャベツ 夏みかん、レーズン、酢、塩 こしょう、油] 中華スープ [玉葱、人参、チンゲン菜 コーン、卵、鶏がらだし 醤油、塩]	ご飯 魚の香味焼き [パトウ、塩、こしょう にんにく、チーズ、パン粉 パセリ、オリーブ油] かぼちゃのそぼろ煮 [豚ミンチ、南瓜、砂糖 醤油、グリーンピース] すまし汁 [わかめ、人参、玉葱 葱、いりこ、塩、醤油]	牛飯 [米、牛肉、人参 ごぼう、しめじ、キノサヤ 醤油、砂糖] 手まり揚げ [豆腐、魚すり身、葱、人参 ごぼう、むぎエビ、玉葱、塩 油] 即席漬け [キャベツ、きゅうり、人参 醤油、塩] 天の川汁 [そうめん、オクラ、人参 玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] メロン 七夕ゼリー [カルピス、寒天、砂糖 ブルーハワイ、みかん]	炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参 しめじ、さつま揚げ、醤油] 厚揚げのみそ汁 [厚揚げ、きゃべつ えのき、わかめ、人参 いりこ、味噌] バナナ菓子
おやつ	みたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油 片栗粉]	シャリーチエ [シャリーチエ、牛乳] ウエハース 牛乳	マドレーヌ [ミックス粉、卵、砂糖 バター、牛乳]	モロヘイヤと厚手の和風 お好み焼き [モロヘイヤ、小麦粉、モロヘイヤ 山芋、卵、チーズ、イカ、エビ、いりこ かつお節、塩、青のり、醤油]		
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	なすのミートスパゲティ [スパゲティ、塩、油、なす 豚ミンチ、にんにく、玉葱 人参、ソース、塩、ひじき、卵 ケチャップ、トマト缶 コンソメ、チーズ] ごまマヨサラダ [きゃべつ、人参、ハム ごま、きゅうり、マヨネーズ 味噌] コーンスープ [コーン、玉葱、コンソメ 塩、パセリ] オレンジ 枝豆おにぎり [米、枝豆、塩]	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、玉葱、豚ミンチ 鶏ミンチ、塩、ひじき、卵 こしょう、パン粉、牛乳 ケチャップ] ほうれん草のソテー [ほうれん草、ベーコン しめじ、もやし、油、塩 こしょう、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、えのき あさり、パセリ、コンソメ 塩、こしょう、醤油]	ご飯 どんちっち塩焼き [アジ、塩] 黒酢はちみつきんぴら [ごぼう、人参、ごま油 はちみつ、黒酢、醤油] 夏野菜みそ汁 [南瓜、人参、玉葱、なす ピーマン、いりこ、味噌] オレンジ マカロニ安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖 塩]	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱 人参、ピーマン、醤油、酢 塩、砂糖、片栗粉] 切干大根サラダ [切干し大根、ごま、人参 ハム、きゅうり、コーン マヨネーズ] 心のすまし汁 [おつゆ、玉葱、しめじ 醤油、塩、いりこ、葱] サクサクレモンサラダ [食パン、砂糖、バター レモン]	ご飯 魚のピザ焼き [サケ、玉葱、ピーマン 人参、ケチャップ、チーズ] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、のり 醤油] オニオンスープ [ベーコン、玉葱、塩 こしょう、醤油、コンソメ パセリ] 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、白桃、黄桃 ハイン、みかん]	中華丼 [米、豚肉、いか、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] みそ汁 [玉葱、えのき、わかめ いりこ、味噌] バナナ菓子
おやつ	チーズ	人參チキ [人参、卵、砂糖、油、小麦粉 B.P.、アーモンドプードル]	牛乳	牛乳		
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	海の日 	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、生姜、にんにく 砂糖、酒、酢、醤油] マカロニサラダ [マカロニ、人参、きゅうり ウインナー、塩、オリーブ油] キャベツのスープ [きゃべつ、人参、じゃが芋 パセリ、コンソメ、醤油、塩] フライドポテト [じゃが芋、塩、油]	シーフードカレー [米、エビ、いか、あさり 玉葱、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] すいか どうもろこじ 	ご飯 魚のマリネ [アジ、小麦粉、油、人参 玉葱、ピーマン、砂糖 醤油、酢] 小松菜のコーンおえ [小松菜、きゃべつ、コーン 醤油] 冬瓜のみそ汁 [冬瓜、椎茸、油揚げ、葱 いりこ、味噌] 冷やしせんさい [小豆、白玉粉、こしあん 砂糖、塩]	冷やしうどん [うどん、うなぎ、油揚げ 砂糖、醤油、人参、わかめ 塩、みりん、かつお節、昆布 酒] 焼きししゃも [ししゃも] 三色おえ [ほうれん草、人参、もやし ごま、醤油] すいか 夏野菜ピザ [ピザ生地、なす ピーマン、トマト、チーズ ウインナー、ケチャップ]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱 ピーマン、コンソメ ケチャップ、バター、塩 こしょう] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、人参 しめじ、パセリ、醤油 コンソメ、塩]
おやつ		牛乳	牛乳	牛乳		
	23日(月)	24日(火)	25日(水)誕生日会	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	ご飯 塩麻婆豆腐 [豆腐、筍、椎茸、葱、 ごま油、生姜、にんにく 豚ミンチ、塩、醤油 片栗粉] 中華きゅうり [きゅうり、ごま、ごま油 砂糖、醤油、酢] ニラスープ [玉葱、にら、春雨、人参 塩、醤油、鶏がらだし いりこ] すいか 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩]	梅ご飯 [米、押し麦、梅干し] 魚の西京焼き [たら、味噌、酒、醤油 みりん、砂糖] ブロッコリー和え物 [ブロッコリー、イカ 片栗粉、酒、塩、ごま油 レモン、油、鶏がらだし] 豆腐のすまし汁 [豆腐、白菜、えのき わかめ、醤油、塩、いりこ] ひまわりゼリー [トマト、野菜ジュース 寒天、砂糖]	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり トマト、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] あさりのしくれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] コロコロサラダ [トマト、きゅうり、コーン 酢、砂糖、こしょう、塩、油] クリームあんみつ [白玉粉、白桃、みかん、バナナ アイスクリーム、あんこ]	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶 ケチャップ、ソース、小麦粉 砂糖、醤油、油、キャベツ] さつま芋ごまサラダ [さつま芋、人参、いんげん ごま、醤油、砂糖、塩] えのきのみそ汁 [白菜、えのき、人参、葱 おつゆ、味噌、いりこ] カルシウムラスク [食パン、チーズ、グラニュー糖 ごま、青のり、マーガリン]	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、片栗粉、醤油、酒 みりん、にんにく、生姜、 油] ひじきの煮物 [ひじき、人参、油揚げ こんにゃく、砂糖、醤油] 中華スープ [玉葱、人参、椎茸、小松菜 豆腐、鶏がらだし、醤油、 塩] ラルーチエ [フルーチェ、牛乳] クラッカー	エビピラフ [米、鶏肉、人参、玉葱 コンソメ、ケチャップ バター、塩、こしょう グリーンピース] コーンスープ [コーン、玉葱、しめじ ほうれん草、コンソメ 塩] バナナ菓子
おやつ						
	30日(月)	31日(火)	<div data-bbox="614 1747 1204 2049" data-label="Text"> <p>夏の水分補給 何を飲んでいきますか？ </p> <p>たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子供は運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないでください。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま引用)</p> </div>			
おやつ	焼きそば [焼きそば麺、豚肉、玉葱 人参、ピーマン、きゃべつ 油、こしょう、塩、ソース ケチャップ、青のり] おからのカレーサラダ [おから、ハム、きゅうり 枝豆、コーン、塩、カレー粉 マヨネーズ、こしょう] かき卵汁 [玉葱、卵、葱、しめじ いりこ、塩、醤油] オレンジ やみつぎポテト [じゃが芋 コンソメ、塩、砂糖、牛乳、油 醤油、片栗粉、こしょう]	ご飯 春巻き [春巻きの皮、豚ミンチ 椎茸、にら、きゃべつ、筍 春雨、醤油、酒、鶏がらだし 塩、ごま油、片栗粉、油] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参 ごま油、醤油、酢、ごま] レタススープ [レタス、トマト、ベーコン えのき、鶏がらだし、醤油 塩、こしょう] 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖、塩 くす粉]				

食育活動予定

10日 ばら組
ハンバーグ作り

20日 さくら・ふじ組
夏野菜ピザ作り

お楽しみに！

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。
★行事、材料の都合のより献立を一部変更することがあります。