



7月献立表



令和元年7月発行

長沢保育園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)七夕会	6日(土)
	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、ブロッコリー 南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、レーズン、スキムミルク、こしょう、塩、マヨネーズ わかめスープ わかめ、玉葱、お豆腐、いりこ、塩、醤油 バナナ ヨーグルト和え ヨーグルト、メロン、パイナップル、黄桃	ご飯 ポークビーンズ 豚肉、大豆、人参、玉葱、じゃが芋、トマト缶、砂糖、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、油 ほうれん草のお浸し ほうれん草、人参、かつお節、醤油 玉葱のすまし汁 玉葱、人参、きゃべつ、椎茸、塩、醤油、いりこ オレンジ 若鮎焼き 米粉、B.P、砂糖、みりん、豆乳、ココア、あんこ 牛乳	ご飯 魚の塩焼き さけ、塩、ブロッコリー 切干し大根の含め煮 切干し大根、さつま揚げ、人参、椎茸、砂糖、醤油 ミルク味噌汁 ごぼう、人参、白菜、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌、牛乳 オレンジ キャラメルラスク パン、生クリーム、砂糖、アーモンド、バター 牛乳	麻婆丼 米、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、葱、生姜、にんにく、味噌、砂糖、醤油、ごま油、鶏がらだし、片栗粉 きゅうりとトマトのサラダ きゅうり、トマト、コーン、酢、砂糖、油、塩、こしょう 卵豆腐のすまし汁 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油 ★じゃが芋ドーナツ じゃが芋、小麦粉、B.P、卵、砂糖、バター、油 牛乳	天の川そうめん 米、そうめん、オクラ、人参、海苔、醤油、みりん、かつお節、昆布 ささみの天ぷら ささみ、梅干し、大葉、酒、塩、天ぷら粉、油、トマト きゅうりの塩つべ和え きゅうり、塩昆布、醤油 バナナ 七夕ゼリー 牛乳、砂糖、寒天、かき水シロップ、アイスクリーム、ウエハース	エビピラフ 米、エビ、あさり、人参、玉葱、グリーンピース、マーガリン、コンソメ、塩 中華スープ 玉葱、しめじ、わかめ、塩、鶏がらだし、醤油 バナナ菓子 牛乳
おやつ	ヨーグルト、メロン、パイナップル、黄桃	米粉、B.P、砂糖、みりん、豆乳、ココア、あんこ	パン、生クリーム、砂糖、アーモンド、バター	じゃが芋、小麦粉、B.P、卵、砂糖、バター、油	牛乳、砂糖、寒天、かき水シロップ、アイスクリーム、ウエハース	バナナ菓子
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	ご飯 豆腐のカレーあんかけ 豆腐、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、砂糖、醤油、カレー粉、片栗粉 春雨サラダ 春雨、人参、きゅうり、ハム、ごま、醤油、酢、砂糖、ごま油 なすの味噌汁 なす、玉葱、人参、葱、しめじ、いりこ、味噌 バナナ フルーツサンド 食パン、白桃、黄桃、生クリーム、砂糖 牛乳	ピピンバ 米、牛肉、砂糖、醤油、ごま、ごま油、にんにく、卵、ほうれん草、人参、もやし、コンソメ、海苔 あさりのスープ あさり、えのき、玉葱、わかめ、コンソメ、塩、醤油 オレンジ カルピスゼリー カルピス、寒天、いちご おやついりこ	ご飯 魚のピザ焼き あじ、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ、チーズ 菜葉サラダ 白菜、きゅうり、人参、レーズン、パイナップル、油、酢、塩、こしょう コンソメスープ ウインナー、えのき、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 スイカ 牛乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖 ミルクココア	ゆかりしらすおにぎり 米、ゆかり、しらす干し 醤油ラーメン 中華麺、豚肉、人参、玉葱、もやし、きゃべつ、葱、醤油、鶏がらだし、バター 焼きししゃも ししゃも じゃが芋の含め煮 じゃが芋、グリーンピース、人参、砂糖、醤油 ★きよきよとらつ 大豆、片栗粉、いりこ、油、アーモンド、みりん、砂糖、醤油 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏肉、醤油、みりん、酒、砂糖、にんにく、生姜、ブロッコリー ひじきのサラダ ひじき、人参、きゅうり、コーン、醤油、マヨネーズ 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌 抹茶蒸しパン ミックス粉、牛乳、抹茶、小豆 牛乳	穴子ご飯 米、昆布、穴子、ごぼう、人参、海苔、砂糖 きゃべつのはしめじ きゃべつ、玉葱、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油 オレンジ菓子 牛乳
おやつ	食パン、白桃、黄桃、生クリーム、砂糖	カルピス、寒天、いちご	牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア	じゃが芋、小麦粉、B.P、卵、砂糖、バター、油	抹茶、小豆	バナナ菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	海の日 夏野菜カレー 米、押し麦、豚ミンチ、人参、玉葱、じゃが芋、南瓜、なす、ピーマン、油、にんにく、カレールウ 即席漬け きゃべつ、きゅうり、人参、醤油、塩 オレンジ 牛乳寒(ぶどうソース) 牛乳、寒天、砂糖、ぶどうジュース、コーンスターチ	ご飯 ★魚のハンバーグ ぶり、玉葱、長芋、パン粉、牛乳、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、バター、りんご、玉葱、砂糖、昆布 きゅうりの酢物 きゅうり、もやし、ちくわ、わかめ、酢、砂糖、醤油 ★カルシウムスープ 魚の骨、きゃべつ、人参、白菜、玉葱、葱、薄口醤油、塩 チニヌピザ ピザ生地、チーズ 牛乳	冷やしうどん うどん、きゅうり、トマト、油揚げ、砂糖、醤油、昆布、かつお節、みりん、海苔 あさりのしぐれ煮 あさり、砂糖、醤油、生姜 酢味噌和え ブロッコリー、人参、しめじ、酢、砂糖、味噌 バナナ おやき 米、桜エビ、チーズ、ごま、しらす干し、醤油、酒	さげご飯 米、さげフレーク、押し麦 冷やっこ 豆腐、もやし、トマト、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油 金平ごぼう ごぼう、人参、ピーマン、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、ごま油 ぎのこの味噌汁 玉葱、椎茸、しめじ、えのき、いりこ、味噌 バナナ いももち磯辺揚げ じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、油、海苔 牛乳	さば入り炊き込みご飯 米、さば缶、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、えのき、いりこ、味噌 オレンジ菓子 牛乳	
おやつ	バナナ、おやき	牛乳、寒天、砂糖、ぶどうジュース、コーンスターチ	牛乳、片栗粉、砂糖	米、桜エビ、チーズ、ごま、しらす干し、醤油、酒	じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、油、海苔	バナナ菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)誕生会	26日(金)	27日(土)
	ご飯 魚のマリネ さば、小麦粉、油、玉葱、人参、ピーマン、片栗粉、砂糖、醤油、酢 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、シーチキン、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク きゃべつスープ わかめ、きゃべつ、しめじ、鶏がらだし、塩 あんこパイ パイ生地、あんこ 牛乳	ご飯 豆腐の松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、酒、ごま、青のり、トマト ひじき煮 ひじき、人参、さつま揚げ、こんにゃく、砂糖、醤油、油 田舎スープ 鶏肉、人参、しめじ、玉葱、なす、にんにく、葱、油、鶏がらだし、塩、醤油 フライドポテト じゃが芋、油、塩 牛乳	ご飯 なすと肉団子の含め煮 なすと、人参、玉葱、卵、パン粉、なす、人参、ピーマン、味噌、醤油、みりん、砂糖 磯部和え ほうれん草、人参、海苔、醤油 もやしの味噌汁 もやし、人参、えのき、葱、いりこ、味噌 オレンジ ヨーグルト ビスケット	ナポリタン スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、ソース、粉チーズ、油 おからボール おから、玉葱、人参、葱、シーチキン、片栗粉、塩、油 ポパイスープ ほうれん草、玉葱、えのき、コンソメ、塩 スイカ パフェ コーンフレーク、フルーツミックス、アイス、ウエハース	サンドイッチ 食パン、ハム、チーズ、きゅうり、マヨネーズ レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒 ★夏豚汁 豚肉、玉葱、人参、なす、南瓜、ズッキーニ、葱、味噌 オレンジ 枝豆団子 白玉粉、枝豆、豆腐、きな粉、砂糖、塩 牛乳	菜飯 米、菜飯ふりかけ 鶏肉のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、みりん、醤油、塩、砂糖、片栗粉、油 ブロッコリー 冷やしそうめん そうめん、きゅうり、海苔、かつお節、昆布、醤油、みりん スイカ菓子 牛乳
おやつ	パイ生地、あんこ	じゃが芋、油、塩	牛乳	コーンフレーク、フルーツミックス、アイス、ウエハース	じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖、油、海苔	スイカ菓子
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="text-align: center;"> <h2>七夕にはそうめん</h2> <p>7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがあります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊には厄除けの意味がこめられています。(いただきます ごちそうさま参照)</p> </div>		
	ご飯 魚のムニエル バトウ、塩、こしょう、小麦粉、バター、ブロッコリー ★大豆サラダ 枝豆、大豆、ウインナー、コーン、人参、醤油、塩、砂糖、レモン、オリーブ油 白菜スープ 白菜、玉葱、しめじ、パセリ、コンソメ、塩 バナナ どうもろこし 牛乳	ご飯 チキンカツ 鶏肉、にんにく、塩、小麦粉、パン粉、油、トマト ★ねばねばサラダ オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、醤油、スキムミルク 春雨スープ 春雨、玉葱、人参、あさり、鶏がらだし、醤油、塩 ★カラフル蒸しパン ミックス粉、牛乳、卵、ほうれん草、人参、南瓜、ココア 牛乳	★ジャージャー麺 中華麺、生姜、玉葱、人参、もやし、きゅうり、油、豚ミンチ、醤油、味噌、砂糖 具だくさん汁 豆腐、玉葱、人参、白菜、えのき、チンゲン菜、ごぼう、塩、醤油、いりこ オレンジ たらこおにぎり 米、押し麦、たらこ チーズ			
				<div style="text-align: center;"> <h2>七夕にはそうめん</h2> <p>7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気にならないといわれています。暑いこの時季にぴったりの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑のめんが混じっていることがあります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊には厄除けの意味がこめられています。(いただきます ごちそうさま参照)</p> </div>		
				<ul style="list-style-type: none"> ◆25日 ぞう組 バイク給食 ◆29日 くま組 どうもろこし皮むき 		
				<ul style="list-style-type: none"> ●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。 		
				<p>★印は、新しいメニューです。</p>		