



# の献立表

～文月(ふみづき)～



令和3年7月 みのり第2保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<b>土用のうなぎ</b> 夏の土用にうなぎを食べる習慣は、蘭学者の平賀源内が夏に売り上げが落ちるうなぎを買ってもらうため、「食すれば夏負けすることなし」と宣伝したのが始まりだといわれています。今年の夏の土用の丑の日は <b>7月28日</b> です。うなぎを食べて、夏を元気に乗りきりましょう。 						<b>黒米ご飯</b> <b>カレー肉じゃが</b> <small>豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、グリーンビ</small> <b>海藻かみかみサラダ</b> <small>まわかめ、きゅうり、キャベツ、カニカマ、わかめ</small> <b>麩のすまし汁</b> <small>麩、玉葱、えのき、ねぎ</small>		<b>さばの照り焼き</b> <small>さば、付) きゅうり</small> <b>ミルクおから</b> <small>おから、豚挽き肉、玉葱、人参、ねぎ、チーズ、牛乳</small> <b>しめじのみそ汁</b> <small>しめじ、玉葱、人参、わかめ</small> <b>果物 (バナナ)</b>		<b>ビビンバ</b> <small>牛肉、卵、ほうれん草、もやし、人参、ごま、刻のり</small> <b>きゅうりの酢の物</b> <small>きゅうり、キャベツ、人参、わかめ</small> <b>中華スープ</b> <small>豆腐、玉葱、ねぎ</small>	
5		6		7 <b>七夕・誕生会</b>		8		9 <b>カレー作り(年長)</b>		10	
<b>ナスのミートスパゲティ</b> <small>ナス、合ミンチ、玉葱、人参、グリーンビ、粉チーズ、トマト缶</small> <b>甘酢和え</b> <small>キャベツ、きゅうり、じゃこ、わかめ</small> <b>ポテトスープ</b> <small>じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ</small>		<b>豆腐ハンバーグ</b> <small>豆腐、合ミンチ、玉葱、ひじき、ケチャップ、付)スズキニ</small> <b>マカロニサラダ</b> <small>マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ</small> <b>わかめのみそ汁</b> <small>わかめ、玉葱、もやし、ねぎ</small>		<b>七夕ちらし寿司</b> <small>人参、オクラ、きゅうり、鮭、ごま、刻のり</small> <b>クリスピーチキン</b> <small>鶏肉、コーンフレーク</small> <b>スティック野菜</b> <b>そうめん汁</b> <b>ゼリー</b>		<b>さばの竜田揚げ</b> <small>さば、付)トマト</small> <b>ほうれん草のおかか和え</b> <small>ほうれん草、人参、かつお節</small> <b>豆腐のみそ汁</b> <small>豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ</small>		<b>スタミナ夏野菜カレー</b> <small>豚肉、玉葱、人参、かぼちゃ、なす、ピーマン、スズキニ</small> <b>コールスローサラダ</b> <small>キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン</small> <b>果物 (スイカ)</b>		<b>大豆ピラフ</b> <small>大豆、ベーコン、じゃこ、玉葱、人参、パセリ、マギー</small> <b>もやしのごま和え</b> <small>もやし、きゅうり、人参、ごま</small> <b>春雨スープ</b> <small>春雨、玉葱、しめじ、わかめ</small>	
<b>きつね</b> <b>カリカリいりこ</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>		<b>七夕フルーツポンチ</b>		<b>レモントースト</b>		<b>おからケーキ(小豆)</b> <b>牛乳</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>	
12		13		14		15		16 <b>おべんとうやさん</b>		17	
<b>ラーメン</b> <small>豚肉、キャベツ、玉葱、人参、椎茸、かまぼこ、ねぎ</small> <b>もやしのナムル</b> <small>もやし、小松菜、人参、ごま</small> <b>焼きコロッケ</b> <small>コロッケ</small> <b>果物 (バナナ)</b>		<b>なす入りつくね</b> <small>鶏ひき肉、豆腐、なす、玉葱、おから、付) サニーレタス</small> <b>酢の物</b> <small>春雨、きゅうり、人参、ごま</small> <b>南瓜のみそ汁</b> <small>かぼちゃ、油揚げ、ごぼう、ねぎ</small>		<b>鮭のピザ焼き</b> <small>鮭、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズ、ケチャップ</small> <b>ほうれん草ののり和え</b> <small>ほうれん草、もやし、人参、もみり</small> <b>もち麦のスープ</b> <small>もち麦、ベーコン、人参、玉葱、しめじ</small>		<b>鶏の梅焼き</b> <small>鶏肉、梅干し、ごま、みそ、付) 蒸しかぼちゃ</small> <b>切干大根の含め煮</b> <small>切干大根、人参、長天、いんげん</small> <b>すまし汁</b> <small>豆腐、玉葱、人参、ねぎ</small> <b>果物 (スイカ)</b>		<b>バトウのフライ</b> <small>バトウ、パン粉、付)トマト</small> <b>コロコロサラダ</b> <small>じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨ</small> <b>オクラのスープ</b> <small>オクラ、玉葱、コーン、人参</small>		<b>炊き込みご飯</b> <small>鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、絹さや</small> <b>ほうれん草のツナ和え</b> <small>ほうれん草、人参、ツナ</small> <b>なすのみそ汁</b> <small>なす、玉葱、ねぎ</small>	
<b>ねばねばごはん</b>		<b>サイコロラスク</b> <b>牛乳</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>		<b>チーズトースト</b> <b>牛乳</b>		<b>フルーツシリアルヨーグルト</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>	
19 <b>カミカミday</b>		20		21		22 <b>祝日</b>		23 <b>祝日</b>		24	
<b>冷麺</b> <small>ハム、トマト、きゅうり、もやし、わかめ、ごま</small> <b>焼きししゃも</b> <small>ししゃも</small> <b>かぼちゃの煮物</b> <small>かぼちゃ、レーズン</small> <b>果物 (スイカ)</b>		<b>マーボー茄子</b> <small>ナス、合ミンチ、玉葱、人参、ピーマン</small> <b>あらめの華風和え</b> <small>あらめ、きゅうり、人参、ツナ、コーン</small> <b>中華スープ</b> <small>春雨、椎茸、玉葱、わかめ</small>		<b>魚の香味揚げ</b> <small>さば、しそ、しょうが、付)トマト</small> <b>納豆和え</b> <small>納豆、人参、ほうれん草、もみり</small> <b>かき卵汁</b> <small>卵、麩、玉葱、ねぎ</small>						<b>チキンライス</b> <small>鶏肉、玉葱、マッシュルーム、パセリ、ケチャップ、バター、ウスター</small> <b>ツナコーンサラダ</b> <small>いんげん、コーン、ツナ、ごま</small> <b>マカロニスープ</b> <small>マカロニ、人参、玉葱、しめじ、パセリ</small>	
26		27		28 <b>土用の丑の日</b>		29		30		31 <b>夏祭り(以上児)</b>	
<b>ズッキーニのスパゲティ</b> <small>ベーコン、ズッキーニ、キャベツ、人参、玉葱</small> <b>カミカミサラダ</b> <small>切干大根、きゅうり、人参、するめ、コーン、マヨ</small> <b>モロヘイヤのスープ</b> <small>モロヘイヤ、玉葱、じゃが芋</small>		<b>麦ごはん</b> <b>中華風冷奴</b> <small>豆腐、きゅうり、トマト、ごま</small> <b>ジャーマンポテト</b> <small>じゃが芋、ベーコン、玉葱、パセリ</small> <b>冬瓜汁</b> <small>冬瓜、人参、椎茸、鶏肉、ねぎ</small>		<b>あじのごま焼き</b> <small>あじ、ごま、付)トマト</small> <b>うざく</b> <small>うなぎの蒲焼き、きゅうり、人参、キャベツ、わかめ</small> <b>豆腐のみそ汁</b> <small>豆腐、玉葱、ねぎ</small> <b>果物 (スイカ)</b>		<b>酢鶏</b> <small>鶏肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、パイン</small> <b>いんげんのおかか和え</b> <small>いんげん、人参、かつお節</small> <b>春雨スープ</b> <small>春雨、もやし、にら</small>		<b>さばの煮付け</b> <small>さば</small> <b>白和え</b> <small>豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、ごま</small> <b>えのきのみそ汁</b> <small>えのき、玉葱、人参、ねぎ</small> <b>果物 (バナナ)</b>		 <b>夏祭りメニュー</b> <b>♪お楽しみに♪</b> 	
<b>五平餅</b> <b>チーズ</b>		<b>フルーツポンチ</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>		<b>冷やしぜんざい</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>		<b>菓子</b> <b>牛乳</b>	

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります