



# 献立表



令和5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
<p><b>おうちでやってみよう</b></p> <p><b>バター作り</b></p> <p>生クリームをペットボトルなどの容器に入れて振るだけで、簡単にバターが作れます。準備するのは添加物が入っていない高脂肪の動物性生クリームと容器だけなので、手間もかかりません。容器を振るのは1、2歳からでも楽しめます。最初はシャバシャバだった生クリームが固まってきて、シャカシャカという音がしなくなったらバターのできあがり。パンやクラッカーなどにのせて、できたてを味わってください。</p> 					<p>1</p> <p>ひき肉納豆丼 鶏ミンチ、玉葱、いんげん、納豆</p> <p>きゅうりのおかか和え きゅうり、キャベツ、人参、かつお節</p> <p>中華スープ 豆腐、玉葱、にら</p> <p>果物 菓子(ぼたぼた焼き) 牛乳</p>
3	4	5	6	7 <b>七夕・誕生会</b>	8
<p>ナスのミートスパゲティ ナス、合ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、粉チーズ、トマト缶</p> <p>甘酢和え キャベツ、きゅうり、じゃこ、わかめ</p> <p>ポテトスープ じゃが芋、玉葱、しめじ、パセリ</p>	<p>豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミンチ、玉葱、ひしき、ケチャップ、卵ソックニー</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ</p> <p>わかめのすまし汁 麺、玉葱、えのき、ねぎ</p>	<p>茶飯</p> <p>さばの照り焼き さば、(付)粉ひき手</p> <p>切干大根のケチャップ煮 切干大根、人参、いんげん、ツナ、ケチャップ</p> <p>豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ</p>	<p>ハヤシライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース</p> <p>コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、レーズン</p> <p>みかんゼリー</p>	<p>七夕ちらし寿司 鮭、人参、きゅうり、ごま、オクラ、錦糸卵、刻みのみり</p> <p>キラキラポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、レーズン、マヨ</p> <p>そうめん汁 そうめん、玉葱、ねぎ</p> <p>お星さまゼリー 未満児：キラキラデザート 以上児：アイスクリーム屋さん</p>	<p>大豆ピラフ 大豆、ベーコン、じゃこ、玉葱、人参、パセリ、マヨネーズ</p> <p>ごま和え キャベツ、きゅうり、しらす、人参、ごま</p> <p>春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、わかめ</p>
<p>鮭と青じそのおにぎり チーズ</p>	<p>フルーツポンチ</p>	<p>おやつ焼きそば</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>	<p>菓子 牛乳</p>
10	11 <b>おべんとうやさん</b>	12	13	14	15
<p>焼きうどん 豚肉、玉葱、人参、キャベツ、椎茸、かまぼこ、ピーマン</p> <p>かぼちゃの煮物 かぼちゃ、レーズン</p> <p>みそ汁 豆腐、玉葱、油揚げ、ねぎ</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>じゃこわかめのおにぎり</p> <p>はりはり漬け</p>	<p>彩り豆腐 鶏・豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸、ねぎ、卵、カニカマ</p> <p>春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま</p> <p>(未満児) 南瓜のみそ汁 (以上児) おにぎり、焼きかぼちゃ ミニトマト、果物</p> <p>キャロットゼリー</p>	<p>鮭のピザ焼き 鮭、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズ、ケチャップ</p> <p>ほうれん草ののり和え ほうれん草、もやし、人参、もみり</p> <p>もち麦のスープ もち麦、ベーコン、人参、玉葱、しめじ</p> <p>菓子 牛乳</p>	<p>豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、椎茸、グリーンピース</p> <p>ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ、ごま</p> <p>豆苗のすまし汁 豆腐、豆苗、玉葱、わかめ</p> <p>果物(スイカ)</p> <p>サクサクチーズトマト 牛乳</p>	<p>黒米ごはん</p> <p>あじフライ あじ、パン粉、卵、トマト</p> <p>ココロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、マヨ</p> <p>オクラのスープ オクラ、玉葱、コーン、人参、わかめ</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>炊き込みご飯 鶏肉、ごぼう、人参、油揚げ、絹さや</p> <p>ほうれん草のツナ和え ほうれん草、人参、ツナ</p> <p>なすのみそ汁 なす、生揚げ、玉葱、ねぎ</p> <p>菓子 牛乳</p>
17 <b>祝日</b>	18	19 <b>カミカミday</b>	20	21	22
 <p>海の日</p>	<p>マーボー茄子 ナス、合ミンチ、玉葱、人参、ピーマン</p> <p>あらめの華風和え あらめ、きゅうり、人参、ツナ、コーン</p> <p>中華スープ 春雨、椎茸、玉葱、ねぎ</p> <p>菓子 牛乳</p>	<p>雑穀ごはん</p> <p>魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが、(付)トマト</p> <p>納豆和え 納豆、人参、ほうれん草、もみり</p> <p>なすの味噌汁 茄子、玉葱、ねぎ</p> <p>高野豆腐ラスク 牛乳</p>	<p>鶏肉の塩麹焼き 鶏肉、塩麹、(付)ピーマン</p> <p>切干大根の梅肉和え 切干大根、人参、きゅうり、梅干し、かつお節</p> <p>マカロニスープ マカロニ、人参、玉葱、しめじ、パセリ</p> <p>牛乳もち</p>	<p>サラダうどん 天かす、人参、わかめ、コーン、さき身、マヨ、ごま、トマト</p> <p>ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン、玉葱、パセリ</p> <p>煮豆 金時豆</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>梅じゃこおにぎり</p> <p>はりはり漬け</p>	<p>牛丼 牛肉、玉葱、人参、しらたき</p> <p>ゆかり和え キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり</p> <p>みそ汁 豆腐、玉葱、ねぎ</p> <p>菓子 牛乳</p>
24	25	26	27	28	29 <b>夏祭り(4.5歳児)</b>
<p>ズッキーニのスパゲティ ベーコン、ズッキーニ、キャベツ、人参、玉葱</p> <p>カミカミサラダ 切干大根、きゅうり、人参、するめ、コーン、マヨ</p> <p>モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉葱、じゃが芋</p> <p>牛飯</p>	<p>麦ごはん</p> <p>なす入りつくね 鶏ミンチ、豆腐、なす、玉葱、おから、(付)サニー</p> <p>ごま和え キャベツ、小松菜、じゃこ、ごま</p> <p>冬瓜汁 冬瓜、人参、椎茸、鶏肉、ねぎ</p> <p>マカロニかりんとう 牛乳</p>	<p>パトウの梅味噌焼き パトウ、梅干し、味噌、(付)トマト</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、キャベツ、わかめ、カニカマ、ごま</p> <p>そうめん汁 そうめん、玉葱、えのき、ねぎ</p> <p>果物(スイカ)</p> <p>菓子 牛乳</p>	<p>酢鶏 鶏肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、パイン缶、ケチャップ</p> <p>いんげんのおかか和え いんげん、人参、かつお節</p> <p>みそ汁 豆腐、玉葱、わかめ</p> <p>きなこプリン</p>	<p>さばの煮付け さば</p> <p>白和え 豆腐、ほうれん草、人参、しらたき、ごま</p> <p>えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、ねぎ</p> <p>果物(バナナ)</p> <p>梅おにぎり</p> <p>カリカリいりこ</p>	<p>焼きそば 豚バラ、むきえび、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、天かす、青のり</p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>フライドポテト</p> <p>ウインナー</p> <p>とうもろこし</p> <p>果物(スイカ)</p> <p>菓子 牛乳</p>
31	<p>※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</p> <p><b>季節の朝ごはんレシピ</b></p> <p><b>オクラ納豆ごはん</b></p> <p>★材料(1人分) オクラ1本 しょう油小さじ1/4 納豆1/2パック ごはん120g</p> <p>★作り方 ①板すりしてゆでたオクラを小口切りにし、納豆・しょう油と混ぜる。 ②①をごはんにのせて完成。</p> 				