



# 7月の献立表



令和4年7月発行  
上府保育園

## 体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

(いただきます ごちそうさま引用)

		1日(金)		2日(土)			
		<b>ご飯</b> <b>魚の生姜煮</b> [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>五目豆</b> [水煮大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、砂糖、醤油] <b>チンゲン菜の味噌汁</b> [チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌] <b>和風豆乳ゼリー</b> [豆乳、牛乳、砂糖、寒天、きな粉、黒砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>中華丼</b> [米、豚肉、玉葱、人参、塩、水菜、ピーマン、にんにく、白菜、生姜、コンソメ、醤油、ごま油、片栗粉] <b>春雨スープ</b> [春雨、もやし、しめじ、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b> <b>菓子</b>  <b>牛乳</b>				
		4日(月)		5日(火)			
		<b>ご飯</b> <b>マーボーナス</b> [豚ミンチ、なす、水煮人参、玉葱、鶏がらだし、干し椎茸、にんにく、豆腐、生姜、砂糖、ごま油、味噌、醤油、片栗粉] <b>きゅうりの塩っぺ和え</b> [きゅうり、もやし、塩っぺ、醤油] <b>中華スープ</b> [卵、人参、玉葱、醤油、塩、トマト、鶏がらだし] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の塩焼き</b> [アジ、塩]  <b>オクラのおかか和え</b> [オクラ、小松菜、かつお節、人参、醤油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉葱、人参、椎茸、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>鶏そぼろ寿司</b> [米、昆布、砂糖、酢、人参、塩、鶏ミンチ、ごぼう、醤油、干し椎茸、油揚げ、海苔] <b>モロヘイヤの和え物</b> [モロヘイヤ、キャベツ、人参、もやし、海苔、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、えのき、醤油、いりこ、塩] <b>果物</b>	<b>そうめん</b> [そうめん、めんつゆ、ハム、オクラ、人参]  <b>きゅうり</b> <b>卵の花の炒り煮</b> [おから、人参、葱、ごぼう、さつま揚げ、醤油、砂糖、油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>鶏肉のマーメレード煮</b> [鶏肉、マーメレードジャム、酒、醤油、にんにく] <b>ポテトサラダ</b> [じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、ツナ] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、キャベツ、えのき、人参、わかめ、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>炊き込みご飯</b> [米、鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、薄口醤油、しめじ] <b>じゃが芋の味噌汁</b> [じゃが芋、玉葱、人参、葱、えのき、いりこ、味噌] <b>果物</b>
おやつ		<b>フロースズヨーグルト</b> [ヨーグルト、生クリーム、砂糖、白桃、黄桃、パイナップル] <b>クラッカー</b>	<b>ピザドーナツ</b> [食パン、ケチャップ、玉葱、ピーマン、ベーコン、人参、チーズ、コーン] <b>牛乳</b>	<b>フライドポテト</b> [じゃが芋、塩、油]  <b>牛乳</b>	<b>お星さまクッキー</b> [小麦粉、紫芋パウダー、バター、砂糖、マーガリン、南瓜] <b>牛乳</b>	<b>夏みかんゼリー</b> [夏みかん、寒天、砂糖] <b>豆乳ウエハース</b>	<b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
		11日(月)		12日(火)			
		<b>豚丼</b> [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん] <b>小松菜の味噌汁</b> [小松菜、玉葱、あさり水煮、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>厚揚げと春雨の煮物</b> [厚揚げ、春雨、豚肉、酒、二丁、玉葱、みりん、人参、干し椎茸、生姜、にんにく、砂糖、醤油、鶏がらだし] <b>ひじきのマリネ</b> [ひじき、きゅうり、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] <b>わかめスープ</b> [わかめ、塩、えのき、人参、玉葱、醤油、鶏がらだし] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] <b>小松菜の煮びたし</b> [小松菜、人参、油揚げ、油、砂糖、みりん、醤油] <b>玉葱のすまし汁</b> [玉葱、お豆腐、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b>	<b>焼うどん</b> [うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、醤油、かまぼこ、ピーマン、油、みりん、かつお節] <b>ブロッコリーのごま和え</b> [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] <b>南瓜の味噌汁</b> [南瓜、人参、玉葱、いりこ、葱、味噌] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>★魚のクリームコーン焼き</b> [サケ、塩、小麦粉、パセリ、クリームコーン] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、ハム、人参、オリーブ油、塩] <b>レタスのスープ</b> [レタス、トマト、えのき、塩、コンソメ] <b>果物</b>	<b>二色丼</b> [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、海苔] <b>油揚げのすまし汁</b> [油揚げ、玉葱、大根、醤油、えのき、わかめ、いりこ、塩] <b>果物</b>
おやつ		<b>カスタードプリン風</b> [カスタードプリンの素、牛乳] <b>ウエハース</b>	<b>ごま団子</b> [白玉粉、あんこ、黒ごま、ごま、豆腐、油] <b>牛乳</b>	<b>さわやかレモンラスク</b> [食パン、レモン汁、バター、砂糖] <b>牛乳</b>	<b>★たぬきおにぎり</b> [米、天かす、葱、めんつゆ] <b>牛乳</b>	<b>ごぼうビスケット</b> [ごぼう、B.P.、バター、塩、ミックス粉、砂糖、牛乳、油] <b>牛乳</b>	<b>菓子</b>  <b>牛乳</b>
		18日(月)		19日(火)			
		<b>海の日</b> 	<b>うずめ飯</b> [米、鶏肉、里芋、ごぼう、人参、椎茸、厚揚げ、醤油、みりん、片栗粉、かつお節、昆布] <b>南瓜サラダ</b> [南瓜、じゃが芋、レーズン、きゅうり、マヨネーズ、塩、チーズ、こしょう] <b>なすの味噌汁</b> [なす、玉葱、人参、いりこ、葱、味噌] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [牛肉、じゃが芋、玉葱、油、人参、しらたき、砂糖、醤油、グリーンピース] <b>キャベツの磯和え</b> [キャベツ、もやし、人参、海苔、醤油] <b>ひの味噌汁</b> [お豆腐、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>なすのミートスパゲティ</b> [スパゲティ、なす、ソース、豚ミンチ、油、塩、チーズ、にんにく、玉葱、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、人参] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、ほうれん草、酢、人参、コーン、砂糖、ごま、わかめ、醤油] <b>ポテトスープ</b> [じゃが芋、玉葱、しめじ、塩、パセリ、鶏がらだし、醤油] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のフライ</b> [バタウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、とうもろこし、パン粉] <b>そうめん瓜の酢の物</b> [そうめん、瓜、きゅうり、塩、カニカマ、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉葱、人参、小松菜、いりこ、塩、醤油] <b>果物</b>	<b>チキンライス</b> [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、コンソメ、バター、ケチャップ、こしょう] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] <b>果物</b>
おやつ		<b>どうもろこし</b>  <b>牛乳</b>	<b>バナナケーキ</b> [バナナ、ミックス粉、牛乳、レモン汁、ヨーグルト、マーメレードジャム] <b>牛乳</b>	<b>鮭おにぎり</b> [米、さけフレーク]  <b>牛乳</b>	<b>利休まんじゅう</b> [小麦粉、B.P.、黒砂糖、酒、あんこ] <b>牛乳</b>	<b>菓子</b>  <b>牛乳</b>	
		25日(月)		26日(火) 誕生会			
		<b>ご飯</b> <b>魚のソテー彩り野菜</b> [サケ、小麦粉、マーガリン、ピーマン、人参、玉葱、塩、コーン、油、こしょう] <b>ミネストローネ</b> [鶏肉、玉葱、人参、しめじ、塩、キャベツ、じゃが芋、パセリ、トマト缶、コンソメ、こしょう] <b>果物</b>	<b>ロールパン</b> <b>ぐるぐるハンバーグ</b> [パイ生地、合ミンチ、玉葱、コーン、卵、パン粉、砂糖、塩、こしょう、トマト缶、ケチャップ、ソース、醤油、バター、牛乳] <b>小松菜の和え物</b> [小松菜、人参、もやし、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉葱、人参、しめじ、塩、パセリ、コンソメ] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> [豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油] <b>ブロッコリーの甘酢和え</b> [ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油] <b>玉葱の味噌汁</b> [玉葱、じゃが芋、人参、葱、いりこ、味噌] <b>果物</b>	<b>冷麺</b> [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、酢、砂糖、醤油、コンソメ、ごま、鶏がらだし、ごま油、酢] <b>レバーの甘辛煮</b> [鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] <b>ほうれん草のサラダ</b> [ほうれん草、人参、コーン、チーズ、マヨネーズ] <b>果物</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の南蛮漬け</b> [アジ、片栗粉、ピーマン、醤油、砂糖、玉葱、人参、油、酢] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、みりん、醤油] <b>もよしのすまし汁</b> [もやし、玉葱、人参、醤油、しめじ、いりこ、葱、塩] <b>果物</b>	<b>30日(土) 1年生を迎える会</b> <b>ドライカレー</b> [米、合ミンチ、玉葱、油、人参、レーズン、にんにく、カレールウ、醤油] <b>きゅうりの中華和え</b> [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉葱、人参、ほうれん草、コーン、パセリ、コンソメ、塩] <b>果物</b>
おやつ		<b>お好み焼き</b> [小麦粉、B.P.、豚肉、イカ、キャベツ、牛乳、山芋、マヨネーズ、ソース、かつお節、青のり] <b>牛乳</b>	<b>フルーツパフェ</b> [白桃、黄桃、みかん、アイス、コーンフレーク]  <b>牛乳</b>	<b>クリームパン</b>  <b>牛乳</b>	<b>ゆかりおにぎり</b> [米、押し麦、ゆかり粉]  <b>チーズ</b>  <b>牛乳</b>	<b>菓子</b>  <b>牛乳</b>	

●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。 ★は新メニューです。