



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)			
		ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] 五目豆 [水煮大豆、ごぼう、人参、こんにゃく、砂糖、醤油] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌] 和風豆乳ゼリー [豆乳、牛乳、砂糖、寒天、きな粉、黒砂糖] 豆乳ウエハース	中華丼 [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] 春雨スープ [春雨、もやし、しめじ、鶏がらだし、醤油] 果物 菓子  牛乳				
		4日(月)		5日(火)			
		ご飯 マーボーナス [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] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、もやし、塩っぺ、醤油] 中華スープ [卵、人参、玉葱、醤油、塩、トマト、鶏がらだし] 果物 フロースズヨーグルト [ヨーグルト、生クリーム、砂糖、白桃、黄桃、パイナップル] クラッカー	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩]  オクラのおかか和え [オクラ、小松菜、かつお節、人参、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉葱、人参、椎茸、いりこ、味噌] 果物 ピザドーナツ [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] 牛乳	鶏そぼろ寿司 [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] モロヘイヤの和え物 [モロヘイヤ、キャベツ、人参、もやし、海苔、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、醤油、いりこ、塩] 果物 フライドポテト [じゃが芋、塩、油]  牛乳	そうめん [そうめん、めんつゆ、ハム、オクラ、人参]  きゅうり 卵の花の炒り煮 [おから、人参、葱、ごぼう、さつま揚げ、醤油、砂糖、油] 果物 お星さまクッキー [小麦粉、紫芋パウダー、バター、砂糖、マーガリン、南瓜] 牛乳	ご飯 鶏肉のマーメレード煮 [鶏肉、マーメレードジャム、酒、醤油、にんにく] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、ツナ] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、キャベツ、えのき、人参、わかめ、いりこ、味噌] 果物 夏みかんゼリー [夏みかん、寒天、砂糖] 豆乳ウエハース	炊き込みご飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、さつま揚げ、薄口醤油、しめじ] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、人参、葱、えのき、いりこ、味噌] 果物 菓子  牛乳
		11日(月)		12日(火)			
		豚丼 [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、あさり、水煮、いりこ、味噌] 果物 カスタードプリン風 [カスタードプリンの素、牛乳] ウエハース	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、酒、二刀、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] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] わかめスープ [わかめ、塩、えのき、人参、玉葱、醤油、鶏がらだし] 果物 ごま団子 [白玉粉、あんこ、黒ごま、ごま、豆腐、油] 牛乳	ご飯 魚の梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、トマト] 小松菜の煮びたし [小松菜、人参、油揚げ、油、砂糖、みりん、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、お豆腐、わかめ、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 さわやかレモンラスク [食パン、レモン汁、バター、砂糖] 牛乳	焼うどん [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] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、人参、玉葱、いりこ、葱、味噌] 果物 ★たぬきおにぎり [米、天かす、葱、めんつゆ] 牛乳	ご飯 ★魚のクリームコーン焼き [サケ、塩、小麦粉、パセリ、クリームコーン] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、ハム、人参、オリーブ油、塩] レタスのスープ [レタス、トマト、えのき、塩、コンソメ] 果物 ごぼうビスケット [ごぼう、B.P.、バター、塩、ミックス粉、砂糖、牛乳、油] 牛乳	二色丼 [米、鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、海苔] 油揚げのすまし汁 [油揚げ、玉葱、大根、醤油、えのき、わかめ、いりこ、塩] 果物 菓子  牛乳
		18日(月)		19日(火)			
海の日 		うずめ飯 [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] 南瓜サラダ [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] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、いりこ、葱、味噌] 果物 とうもろこし  牛乳	ご飯 肉じゃが [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] キャベツの磯和え [キャベツ、もやし、人参、海苔、醤油] ひの味噌汁 [お豆腐、玉葱、えのき、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 バナナケーキ [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] 牛乳	なすのミートスパゲティ [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] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、酢、人参、コーン、砂糖、ごま、わかめ、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、塩、パセリ、鶏がらだし、醤油] 果物 鮭おにぎり [米、さけフレーク]  牛乳	ご飯 魚のフライ [バタウ、塩、こしょう、油、天ぷら粉、とうもろこし、パン粉] そうめん瓜の酢の物 [そうめん、瓜、きゅうり、塩、カニカマ、ごま、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、人参、小松菜、いりこ、塩、醤油] 果物 利休まんじゅう [小麦粉、B.P.、黒砂糖、酒、あんこ] 牛乳	チキンライス [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] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] 果物 菓子  牛乳	
		25日(月)		26日(火) 誕生会			
		ご飯 魚のソテー彩り野菜 [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] ミネストローネ [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] 果物 お好み焼き [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] 牛乳	ロールパン くるくるハンバーグ [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] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、醤油] オニオンスープ [玉葱、人参、しめじ、塩、パセリ、コンソメ] 果物 ブルーツパフェ [白桃、黄桃、みかん、アイス、コーンフレーク]	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、片栗粉、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、砂糖、酢、醤油] 玉葱の味噌汁 [玉葱、じゃが芋、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 クリームパン  牛乳	冷麺 [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] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] ほうれん草のサラダ [ほうれん草、人参、コーン、チーズ、マヨネーズ] 果物 ゆかりおにぎり [米、押し麦、ゆかり粉]  チーズ	ご飯 魚の南蛮漬け [アジ、片栗粉、ピーマン、醤油、砂糖、玉葱、人参、油、酢] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、砂糖、みりん、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉葱、人参、醤油、しめじ、いりこ、葱、塩] 果物 白玉団子の三色かけ [白玉粉、豆腐、ヨーグルト、あんこ、いちごソース、砂糖] 牛乳	ドライカレー [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] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉葱、人参、ほうれん草、コーン、パセリ、コンソメ、塩] 果物 菓子  牛乳

●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。