




7月の献立表



令和5年7月発行

上府保育園

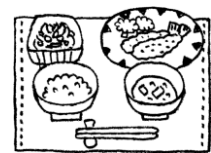
1日(土)

中華丼
[米、豚肉、人参、玉葱、塩 ピーマン、水煮菊、コンソメ 白菜、にんにく、生姜、醤油 片栗粉、ごま油]
野菜スープ
[キャベツ、人参、コンソメ 玉葱、醤油、塩]
菓子

牛乳

	3日(月)	4日(火) 音楽指導	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、人参、マヨネーズ パセリ] 小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参 醤油] 大根のすまし汁 [大根、椎茸、油揚げ、葱 いりこ、醤油、塩] 果物	ご飯 鶏肉のマーメイド煮 [鶏肉、にんにく、醤油 マーメイドジャム、酒] 即席漬け [きゅうり、キャベツ、塩 人参、醤油] あさりの味噌汁 [あさり水煮、しめじ、人参 いりこ、玉葱、葱、味噌]	鶏そぼろ寿司 [米、人参、昆布、砂糖、塩 鶏ミンチ、ごぼう、油揚げ 干し椎茸、醤油、海苔、酢] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、しらす干し 人参、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、しめじ、玉葱、葱 いりこ、醤油、塩]	ご飯 マーボー茄子 [豚ミンチ なす、水煮菊、玉葱、人参 豆腐、干し椎茸、にんにく 鶏がらだし、生姜、ごま油 砂糖、味噌、醤油、片栗粉] トマトときゅうりのサラダ [トマト、きゅうり、砂糖 もやし、コーン、こしょう 酢、油、塩] 春雨スープ [春雨、玉葱、えのき、塩 人参、わかめ、鶏がらだし]	そうめん [そうめん、めんつゆ、人参 ハム、オクラ、きゅうり コーン] ささみの天ぷら [ささみ、大葉、梅干し、酒 生姜、天ぷら粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、きゅうり レーズン、マヨネーズ、塩 チーズ、こしょう] 果物	しめじご飯 [米、しめじ、鶏肉、人参 さつま揚げ、薄口醤油 ごぼう] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、えのき、人参 玉葱、いりこ、味噌、葱]
おやつ	カルピス蒸しパン [カルピス、ミックス粉 レーズン、牛乳] 牛乳	じゃが丸くん [じゃが芋、片栗粉、塩 バター、海苔] 牛乳	あんこスコーン [ミックス粉、あんこ、油 牛乳] 牛乳	ココアパイ [パイ生地、グラニュー糖 ココア] 牛乳	モザリコブルーハワイ 、 寒天 カルピス 、生クリーム、砂糖 カッゼリーの素(ソーダ) グラニュー糖、飾り ライスクッキー	菓子 
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	和風焼きそば [中華麺、油 豚肉、ピーマン、さつま揚げ かつお節、玉葱、椎茸、人参 こしょう、にんにく、海苔、塩 醤油] 切干大根のごま和え [ごま、酢 切干大根、ほうれん草、砂糖 シーチキン、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、もやし、えのき、葱 人参、いりこ、味噌] 果物	ご飯 魚の西京焼き [サケ、味噌、醤油、みりん 砂糖、酒、トマト]  ひじき煮 [ひじき、油揚げ、みりん 人参、水煮大豆、砂糖 醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、えのき、わかめ いりこ、醤油、塩、葱]	夏野菜カレー [米、鶏肉、玉葱、じゃが芋 南瓜、人参、ピーマン、油 なす、カレールウ]  コンソメスープ [もやし、しめじ、人参、塩 玉葱、コンソメ、パセリ]	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、砂糖、醤油 グリーンピース] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、コーン ごま、醤油] ふの味噌汁 [おつゆ、えのき、玉葱 わかめ、いりこ、味噌]	ご飯 魚の香味焼き [バトウ、にんにく、パセリ こしょう、粉チーズ、塩 オリーブ油、パン粉] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、塩 ハム、人参、オリーブ油] わかめスープ [わかめ、玉葱、人参、塩 コーン、鶏がらだし、醤油]	二色丼 [米、鶏ミンチ、ほうれん草 生姜、砂糖、醤油、海苔 酒] 玉葱と油揚げのすまし汁 [玉葱、油揚げ、キャベツ えのき、いりこ、醤油 葱、塩] 果物
おやつ	ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、押し麦] 牛乳	マカロニ安宿II [マカロニ、きな粉、黒砂糖 砂糖、塩] 牛乳	フルーチェ [フルーチェの素、牛乳] 豆乳ウエハース	もちもちチーズパン [白玉粉、ミックス粉、油 豆腐、チーズ] 牛乳	シjamサンド [食パン、イチゴジャム] 牛乳	菓子 
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	海の日 	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉葱、生姜、醤油 キャベツ、みりん、油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参 もやし、海苔、醤油] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、しめじ、玉葱 人参、いりこ、味噌] 果物	ナポリタン [スパゲティ、ウインナー ピーマン、粉チーズ、油 人参、ケチャップ、玉葱 塩] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参 コーン、シーチキン、塩 マヨネーズ] オニオンスープ [玉葱、えのき、パセリ 人参、コンソメ、塩] 果物	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、片栗粉、醤油、酒 みりん、にんにく、生姜 油] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油 もやし] 小松菜のすまし汁 [小松菜、あさり水煮、玉葱 しめじ、いりこ、醤油、塩]	うずめ飯 [米、鶏肉、ごぼう、里芋 椎茸、厚揚げ、人参、醤油 片栗粉、みりん、かつお節 昆布] 切干大根の梅和え [切干大根、梅干し、人参 きゅうり、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、わかめ、いりこ 人参、玉葱、味噌] 果物	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 こしょう、ケチャップ] もやしのスープ [もやし、わかめ、人参、塩 鶏がらだし、コーン しめじ] 果物
おやつ	どうもろこし [米、かつお節、青のり 醤油] 牛乳	おかかおにぎり [米、かつお節、青のり 醤油] 牛乳	フルーツパフェ [白桃、黄桃、みかん アイス、コーンフレーク]	きな粉団子(黒蜜かけ) [白玉粉、豆腐、砂糖、塩 黒砂糖、きな粉] 牛乳	ごまトースト [食パン、マーガリン グラニュー糖、ごま] 牛乳	菓子 
	24日(月)	25日(火)	26日(水) 誕生会	27日(木)	28日(金)	29日(土) 1年生を迎える会
	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり トマト、わかめ、コンソメ もやし、醤油、鶏がらだし 酢、ごま、砂糖] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、醤油 砂糖] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、小松菜、塩っぺ 人参、醤油] 果物	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩] ひじきと小松菜のごま和え [ひじき、人参、ごま、醤油 小松菜、砂糖] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、えのき、いりこ 玉葱、人参、葱、味噌]	ご飯 ポークチャップ [豚肉、にんにく、ソース 生姜、トマト缶、こしょう 玉葱、砂糖、ケチャップ 塩] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、もやし 人参、醤油] きのこのすまし汁 [玉葱、しめじ、椎茸、葱 人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 豆腐の味噌チヂミ焼き [豆腐、チーズ、味噌、醤油 葱、砂糖] オクラの和え物 [オクラ、ほうれん草、人参 醤油] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ いりこ、味噌] 果物	ご飯 鶏肉のムニエル [鶏肉、オリーブ油、塩 小麦粉] ごまマヨサラダ [キャベツ、人参、きゅうり マヨネーズ、ごま、醤油] コーンスープ [コーン、コンソメ、パセリ 玉葱、クリームコーン、塩] フライドポテト [じゃが芋、油、塩、青のり]	ドライカレー [米、合ミンチ、カレールウ 玉葱、人参、レーズン、油 にんにく、醤油] スティックサラダ [きゅうり、マヨネーズ 人参] 果物
おやつ	エビシラスおにぎり [米 エビ、コンソメ、こしょう ピーマン、玉葱、コーン バター、塩、人参] チーズ	お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、牛乳 砂糖、ココア、油] 牛乳	フルーツパフェ [白桃、黄桃、みかん アイス、コーンフレーク]	人参蒸しまんじゅう [人参、小麦粉、あんこ B.P.、砂糖] 牛乳	菓子 	菓子 
	31日(月)					
	ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、しらたき 人参、玉葱、グリーンピース 砂糖、醤油、油] モロヘイヤのごま和え [モロヘイヤ、人参、醤油 キャベツ、ごま] わかめの味噌汁 [わかめ、椎茸、人参、玉葱 味噌、いりこ] 果物					
おやつ	牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、いちごソース、寒天 砂糖] ウエハース					

バランスの良い食事をとろう

厚さが厳しくなってくると、体がだるくなったり
食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。
夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁ものの
4つのお皿が並ぶ、バランスの良い食事を心がけましょう。



(いただきます ごちそうさま引用)