



7月の献立表



※新メニューには♡がついています。

令和 3年 7月 1日 みなと子ども園

旬の食材を取り入れています 子どもが食べやすいことはもちろん、季節の食材を取り入れることを大切にしています。季節ごとの食材には栄養がたっぷり含まれ、体を冷やしたり温めたりする作用もあります。毎月の献立表もぜひご覧ください。 いただきます ごちそうさま参照		6月より、世界の料理を献立に取り入れています。 給食やおやつに入れているので楽しみにしてください。 今月は、30日に韓国料理を入れています。		【今月の食育のテーマ】 ●野菜に触れてみよう。 (色や形、香り、さわった感触、中も開いて見て観察してみましょう。) ◆今月の食育活動◆ ・ラップおにぎり ・野菜の収穫 ・ゼリー作り (さくら組) ・一休タイム (うめ組) ・野菜切り (さくら組) ・レストラン形式 (ふじ組)		1(木)	2(金)	3(土)
わかめご飯・冷しゃぶのごまだれ・小松菜の和え物 きのこのすまし汁・果物(オレンジ) ☆米 わかめふりかけ ☆豚肉 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま 酢 ☆もやし 小松菜 人参 醤油 ☆玉葱 豆腐 椎茸 あさり えのき しめじ 葱 煮干し 塩 醤油	ご飯・魚の塩焼き・ミルクおから キャベツのみそ汁 ☆米 わかめふりかけ ☆サケ 塩 ☆豚挽肉 人参 玉葱 おから 葱 チーズ 油 砂糖 塩 醤油 ☆キャベツ 玉葱 人参 煮干し みそ 葱	天の川そうめん・グリルテキン きゅうりのごま和え ☆そうめん かつお節 昆布 醤油 ☆みりん オクラ ハム トマト 錦糸卵 酒 塩 ☆鶏肉 塩 こしょう にんにく ☆もやし きゅうり 人参 ごま 醤油	ご飯・鶏とからのはみだし揚げ わかめの酢の物・ふのすまし汁 ☆米 ☆鶏挽肉 おから 人参 生姜 ごぼう 片栗粉 ☆醤油 みりん かつお節 昆布 ☆塩わかめ きゅうり しらす干し 人参 砂糖 酢 醤油 ☆ふ 玉葱 白菜 しめじ 葱 煮干し 塩 醤油	なすのミートスパゲティ・果物サラダ コーンスープ・果物(オレンジ) ☆スパゲティ 塩油 豚挽肉 なす にんにく 玉葱 ☆人参 ソース ケチャップ ☆白菜 きゅうり パイン缶 レーズン 酢 砂糖 塩 ☆玉葱 コーン缶 パセリ クリームコーン缶 塩 コンソメ	炊き込みご飯・えのきのすまし汁 果物(オレンジ) ☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油 ☆玉葱 えのき 大根 葱 醤油 塩 煮干し	フルーツ寒天 ☆牛乳 寒天 砂糖 白桃缶 みかん缶 黄桃缶	さけおにぎり・チーズ ☆米 サケフレーク 粉末カルシウム 塩 ☆チーズ	菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)野菜切り (さくら組)	10(土)納豆の日			
わかめご飯・冷しゃぶのごまだれ・小松菜の和え物 きのこのすまし汁・果物(オレンジ) ☆米 わかめふりかけ ☆豚肉 みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま 酢 ☆もやし 小松菜 人参 醤油 ☆玉葱 豆腐 椎茸 あさり えのき しめじ 葱 煮干し 塩 醤油	ご飯・魚の塩焼き・ミルクおから キャベツのみそ汁 ☆米 わかめふりかけ ☆サケ 塩 ☆豚挽肉 人参 玉葱 おから 葱 チーズ 油 砂糖 塩 醤油 ☆キャベツ 玉葱 人参 煮干し みそ 葱	天の川そうめん・グリルテキン きゅうりのごま和え ☆そうめん かつお節 昆布 醤油 ☆みりん オクラ ハム トマト 錦糸卵 酒 塩 ☆鶏肉 塩 こしょう にんにく ☆もやし きゅうり 人参 ごま 醤油	シイラ井・豆腐のすまし汁・果物(夏みかん缶) ☆米 シイラ 片栗粉 油 ほうれん草 人参 砂糖 ごま ☆醤油 みりん 酒 ☆豆腐 玉葱 人参 塩わかめ 醤油 塩 煮干し	ご飯・高野豆腐入り肉じゃが ひじきの和風サラダ・白菜のみそ汁 ☆米 ☆豚肉 高野豆腐 じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 いんげん 酒 砂糖 醤油 ☆ひじき きゅうり 人参 ツナ ごま マヨネーズ 醤油 ☆えのき 白菜 玉葱 人参 葱 煮干し みそ	スタミナ納豆井・油揚げのみそ汁・果物(バナナ) ☆米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく 生姜 ごま油 葱 砂糖 酒 ☆人参 葱 豆腐 油揚げ さつま芋 みそ 煮干し			
のりじゃこトースト・牛乳 ☆食パン 海苔 しらす干し マヨネーズ ☆牛乳	ほうれん草団子・牛乳 ☆白玉粉 ほうれん草 豆腐 きな粉 砂糖 塩 ☆牛乳	七夕ゼリー ☆ヨーグルト 寒天 ブルーハワイ オレンジジュース 砂糖 生クリーム アイスクリーム	パインケーキ・牛乳 ☆パイン缶 ミックス粉 砂糖 卵 マーガリン レーズン 牛乳 ☆牛乳	♡チーズスティック・牛乳 ☆小麦粉 B-P 粉チーズ 砂糖 牛乳 ごま ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳			
12(月)一休タイム (うめ組)	13(火)	14(水)レストラン形式 (ふじ組)	15(木)	16(金)ゼリー作り (さくら組)	17(土)			
ご飯・豆腐の五目あんかけ 温野菜のごまドレッシング・なめこのみそ汁 ☆米 ☆豆腐 干し 椎茸 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 酒 みりん 醤油 片栗粉 さやえんどう ☆大根 人参 キャベツ しめじ マヨネーズ みそ ごま 酢 砂糖 醤油 ☆なめこ 玉葱 わかめ 煮干し みそ	ご飯・パトウの天ぷら・ひじき煮・五目みそ汁 ☆米 ☆パトウ 梅干し 生姜 酒 天ぷら粉 大葉 油 ☆ひじき さつま揚げ 人参 砂糖 つきこんにやく 醤油 みりん 油 ☆ごぼう 玉葱 人参 小松菜 油揚げ 煮干し みそ	エビピラフ・コールスローサラダ ポテトスープ・果物(オレンジ) ☆米 エビ 人参 玉葱 コーン缶 塩 コンソメ マヨネーズ ☆キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 ☆じゃが芋 人参 しめじ 玉葱 パセリ コンソメ 塩 こしょう	焼きそば・三色和え・あさりのスープ 果物(バナナ) ☆中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン かつお節 油 青のり ソース ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆あさり 人参 大根 玉葱 パセリ 塩 醤油 コンソメ	ご飯・チキンチャップ・ポテトサラダ 大根のすまし汁 ☆米 ☆鶏肉 にんにく トマト缶 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 油 ☆じゃが芋 きゅうり チーズ コーン缶 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ☆大根 人参 塩わかめ えのき 煮干し 塩 醤油	ハヤシライス・コンソメスープ・果物(バナナ) ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルー 油 ☆玉葱 人参 コーン缶 小松菜 コンソメ 塩			
夏野菜ピザ・牛乳 ☆ピザ生地 なす トマト ズッキーニ 玉葱 コーン缶 ツナ ケチャップ チーズ ☆牛乳	さつま芋とりんごの重ね煮・牛乳 ☆さつま芋 りんご レーズン バター 砂糖 レモン ☆牛乳	甘納豆の蒸しケーキ・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 甘納豆 卵 ☆牛乳	カルシウムおにぎり ☆米 桜エビ しらす干し かつお節 塩わかめ ごま ごま油 醤油 酒	カルピスゼリー・豆乳ウエハース ☆寒天 白桃缶 カルピス 黄桃缶 ☆豆乳ウエハース	菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳			
19(月)	20(火)	21(水)誕生日会	22(木)	23(金)	24(土)			
ご飯・揚げだし豆腐 ♡ポキポキサラダ・もやしのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 片栗粉 油 醤油 生姜 にんにく 酢 ごま油 葱 ☆きゅうり 大根 人参 ごま油 醤油 ☆あさり もやし しめじ 人参 塩わかめ 醤油 塩 煮干し	冷麺・焼きししゃも あさりのしぐれ煮・果物(オレンジ) ☆中華麺 焼き豚 きゅうり トマト 塩わかめ もやし 砂糖 醤油 酢 コンソメ 鶏がらだし ☆ししゃも ☆あさり 生姜 砂糖 醤油	ご飯・チキン南蛮・ほうれん草のゴマ和え なすの味噌汁 ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょう にんにく 生姜 酒 片栗粉 油 酢 砂糖 醤油 玉葱 ☆ほうれん草 ごま もやし 醤油 人参 ☆なす 玉葱 葱 油揚げ 煮干し みそ	海の日 	スポーツの日 	ひじきご飯・厚揚げの味噌汁・果物(バナナ) ☆米 ひじき ごぼう 鶏肉 油揚げ 薄口醤油 ☆厚揚げ えのき 塩わかめ 人参 煮干し みそ			
ボンデケーキ・牛乳 ☆ミックス粉 白玉粉 脱脂粉乳 粉チーズ 油 ☆牛乳	おかおにぎり ☆米 かつお節 粉末カルシウム ごま いわし 削り節	フルーツクリームあんみつ・牛乳 ☆寒天 砂糖 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 アイスクリーム あんこ 豆乳ウエハース ☆牛乳	29(木)	30(金)韓国フェス	31(土)			
ロールパン・豆腐ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ・レタスのスープ ☆ロールパン ☆鶏挽肉 豚挽肉 豆腐 玉葱 パン粉 牛乳 卵 ☆ひじき 塩 こしょう ケチャップ ☆トマト きゅうり コーン缶 酢 砂糖 油 塩 こしょう ☆レタス 玉葱 えのき 鶏がらだし 塩 こしょう 醤油	カレーライス・スティックサラダ 果物(スイカ) ☆米 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 カレールウ にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ	ご飯・魚の梅煮・金平ごぼう・厚揚げのみそ汁 ☆米 ☆サバ 生姜 砂糖 醤油 酒 梅干し ☆ごぼう 人参 たらき ごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆厚揚げ 玉葱 大根 葱 みそ 煮干し	冷やしうどん・かきあげ 切干大根の含め煮・果物(バナナ) ☆うどん 天かす 油揚げ きゅうり トマト かつお節 昆布 醤油 みりん ☆エビ さつま芋 ごぼう 玉葱 人参 葱 天ぷら粉 塩 油 ☆切干大根 人参 さつま揚げ いんげん 砂糖 醤油	ご飯・♡ヤムニョムチキン もやしのナムル・わかめスープ ☆米 ☆鶏肉 酒 塩 玉葱 片栗粉 油 ケチャップ ごま ☆もやし 小松菜 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 砂糖 ☆塩わかめ 白菜 コーン缶 人参 しめじ 鶏がらだし 塩 醤油	チキンライス・ポテトスープ 果物(オレンジ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ マヨネーズ 塩 こしょう ☆じゃが芋 玉葱 人参 醤油 パセリ コンソメ 塩			
じゃことごまのおにぎり・チーズ ☆米 しらす干し ごま 粉末カルシウム 塩 ☆チーズ	パン・牛乳 ☆クリームパン ☆牛乳	パンブキンバイ・牛乳 ☆南瓜 バイ皮 砂糖 ☆牛乳	マラーカオ・牛乳 ☆小麦粉 B-P 卵 黒砂糖 牛乳 醤油 油 重曹 ☆牛乳	あさりのチヂミ・牛乳 ☆小麦粉 あさり 葱 卵 ごま ごま油 塩 油 ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳			