



7月の献立表

令和3年7月 つくし 保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>7月7日は七夕の節句です</p> <p>七夕にそうめんを食べると病気になるいと言われ、子どもの健康を願ってそうめんを食べる地域もあります。つくし保育園では、竹で作ったそうめん流しを盛大に行います。子ども達の反応が楽しみです。</p> 						1	2	3			
						黒米ご飯 豚肉じゃが 豚肉、人参、玉ねぎ、いんげん 海藻かみかみサラダ まわかめ、きゅうり、カニカマ 麩のすまし汁 麩、玉ねぎ、人参、ねぎ おやつ焼きそば	サバの照り焼き サバ、付)粉ふき芋 ミルクおから おから、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 しめじのみそ汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ 果物 菓子 牛乳	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ ほうれん草のツナ和え ほうれん草、人参、ツナ 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、しめじ 菓子 牛乳			
5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	10
なすのミートスパゲティー ナス、合いびき肉、玉ねぎ、人参 甘酢和え キャベツ、きゅうり、ちりめんじゃこ ポテトスープ じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ きつねおにぎり チーズ	豆腐ハンバーグ 豆腐、合いびき肉、玉ねぎ、付)トマト マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、ハム わかめのすまし汁 わかめ、玉ねぎ、もやし、ねぎ フルーツパフェ フルーツサンド	そうめん流し 卵、胡瓜、干し椎茸 鶏のから揚げ 鶏肉、ショウガ、ニンニク フライドポテト じゃがいも、塩、青のり 果物 七夕パフェ	サバの竜田揚げ サバ 付)トマト ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、人参 菓子 牛乳	夏野菜カレー 牛肉、玉ねぎ、かぼちゃ、なす コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レズン 果物 オレンジゼリー	三色丼 鶏ひき肉、卵、ほうれん草 きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、人参 なめこのすまし汁 なめこ、わかめ、玉ねぎ 菓子 牛乳						
12	13	14	15	16	17	12	13	14	15	16	17
ラーメン 豚肉、コーン、ワカメ、人参、ねぎ もやしのナムル もやし、小松菜、人参、ごま あじの塩焼き あじ、付)きゅうり たこ焼きおにぎり チーズ	なす入りつくね 鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、おから キャベツの酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ 果物 サイコロラスク 牛乳	魚のピザ焼き 鮭、玉ねぎ、ピーマン、チーズ トマトサラダ トマト、きゅうり、ホールコーン、ツナ 押し麦のスープ 押麦、人参、玉ねぎ、しめじ 菓子 牛乳	牛飯 牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ キャベツのゆかり和え キャベツの、胡瓜、人参、ゆかり 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、えのき草、ワカメ フルーツシリアル ヨーグルト	麦ごはん 魚のフライ・果物 バトウ、パン粉、付)トマト コロコロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ オクラのスープ オクラ、玉ねぎ、コーン、人参 おからケーキ 牛乳	ひじきご飯 ひじき、ツナ、人参、しめじ、油揚げ 厚揚げと豚肉の煮物 厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ なすのみそ汁 なす、油揚げ、玉ねぎ、ねぎ 菓子 牛乳						
19	20	21	22	23	24	19	20	21	22	23	24
冷麺 中華めん、トマト、きゅうり カミカミサラダ 切干大根、するめ、ホールコーン かぼちゃの含め煮 かぼちゃ、いんげん ねばねばご飯 ハリハリ漬け	魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが 付)きゅうり 納豆和え 挽きわり納豆、人参、ほうれん草 冬瓜汁 冬瓜、干しシイタケ、鶏肉、ねぎ 果物 菓子 牛乳	ハヤシライス 牛肉、人参、玉葱、じゃがいも 菜果サラダ キャベツ、きゅうり、パイン 果物 ブルーベリージャム パン・牛乳	鶏の梅焼き 鶏肉、みそ、粉ふき芋 切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん そうめん汁 そうめん、玉葱、オクラ 果物 カルピスカップ ケーキ	鮭のごまソースかけ 鮭、黒ゴマ、胡瓜、キャベツ じゃが芋のコンソメ煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、人参、豆腐 果物 ツナコーン蒸しパン 牛乳	大豆ピラフ 大豆、ちりめん、玉ねぎ、人参 もやしのごま和え もやし、きゅうり、人参、ごま トマトスープ トマト、玉ねぎ、レタス、鶏肉 菓子 牛乳						
26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31
ズッキーニとウインナーの Pasta 人参、しめじ、玉ねぎ、ベーコン 小松菜の磯和え 小松菜、人参、のり モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉ねぎ、卵 うなぎおにぎり チーズ	ロールパン サクサクポーク焼き 豚肉、パン粉、付)ズッキーニ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ コーンポタージュ コーンクリーム、玉ねぎ、牛乳 かき氷	炊き込みご飯 鶏肉、人参、ごぼう、キヌサヤ ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ ピーチゼリー	鶏の梅焼き 鶏肉、みそ、粉ふき芋 切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん そうめん汁 そうめん、玉葱、オクラ 果物 カルピスカップ ケーキ	鮭のごまソースかけ 鮭、黒ゴマ、胡瓜、キャベツ じゃが芋のコンソメ煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、人参、豆腐 果物 ツナコーン蒸しパン 牛乳	ドライカレー 合いびき肉、玉ねぎ、人参 ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ マカロニスープ マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ 菓子 牛乳						