



7月の献立表

令和5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	
お好み焼き party  今年も保護者さんにたくさんのキャベツを頂きました。ありがとうございます。そこで恒例のみんな大好きお好み焼きpartyをします		ブルーベリージャム作り  今年も保護者さんのご厚意でブルーベリー狩りにでかけます帰ってからブルーベリージャムを作っておやつで食べます。				1 豆腐のそぼろ丼 鶏ミンチ、玉葱、いんげん、納豆 きゅうりのおかか和え 胡瓜、キャベツ、人参、かつお節 中華スープ 豆腐、玉葱、にら 菓子 牛乳
3	4 お好み焼き party	5	6	7 セタ・誕生会	8	
ハヤシライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、ツナ コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パン 果物 	お好み焼き 豚肉、キャベツ、エビ、イカ、ネギ、チーズ、ソース、マヨ わかめスープ 白ネギ、ワカメ 	茶飯 さばの照り焼き さば、付) 粉ふき芋 ツナカレー煮 切干大根、人参、いんげん、ツナ 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、油揚げ、わかめ	豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミンチ、玉葱、ひじき クチャップ、付) スッキーニ マカロニサラダ 胡瓜、キャベツ、人参、ハム、マヨ わかめのすまし汁 もやし、玉葱、ねぎ 菓子 牛乳	そうめんながし 胡瓜、錦糸卵、オクラ バトウのシリアルフライ バトウ、小麦粉、シリアル フライドポテト 果物(すいか)	大豆ピラフ ベーコン、じゃこ、玉葱、人参 ごま和え キャベツ、きゅうり、ごま、人参 春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、わかめ 菓子 牛乳	
じゃこわかめチーズ 	キャロットゼリー 	おやつ焼きそば 	菓子 牛乳	セタパフェ 	菓子 牛乳	
10	11 ホットケーキ屋さん	12	13	14	15 お楽しみ会	
サラダうどん ささ身、人参、ワカメ、コーン、マヨ ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン、玉葱、パセリ 太刀魚の塩焼き 太刀魚、塩 果物 鮭と青じそ はりはり漬け	彩り豆腐 鶏・豚ミンチ、豆腐、人参、椎茸 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま もち麦のスープ ベーコン、人参、玉葱、しめじ 和風ホットケーキ 牛乳	鮭のピザ焼き 玉葱、ピーマン、マッシュコ、チーズ ほうれん草ののり和え もやし、人参、もみり 奨悟くんのみそ汁 	カレーライス 豚肉、玉葱、人参、じゃがいも 南瓜サラダ 南瓜、胡瓜、チーズ 果物 	黒米ごはん あじフライ あじ、パン粉、付) トマト コロコロサラダ じゃが芋、人参、胡瓜、チーズ、マヨ オクラのスープ オクラ、玉葱、人参、コーン、ワカメ 菓子 牛乳	豚焼肉丼 玉葱、人参、キャベツ、ピーマン なすのみそ汁 なす、生揚げ、玉葱、ねぎ 果物 	
17 祝日	18	19 カミカミ day	20	21 青空ランチ	22	
	麻婆豆腐丼 合ミンチ、玉葱、人参、筍、椎茸 ほうれん草のナムル 中華スープ にら、椎茸、玉葱 フルーツポンチ	雑穀ごはん 魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが、付) トマト 納豆和え・果物 納豆、人参、ほうれん草、もみり なすの味噌汁 茄子、玉葱、ねぎ マカロニかりんと 牛乳	鶏肉の塩麹焼き 鶏肉、塩麹、付) ピーマン 切干大根の梅肉和え 人参、胡瓜、梅干、かつお節 マカロニスープ マカロニ、人参、玉葱、しめじ 豆乳バナナケーキ 牛乳	とうもろこし 星のハンバーグ スッキーボード スッキーニ、別紙参照、マヨ 春雨サラダ 春雨、人参、胡瓜、ハム、ゴマ 果物 菓子 牛乳 	牛丼 牛肉、玉葱、人参、しらたき ゆかり和え キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、ねぎ 菓子 牛乳	
24 ブルーベリー狩り	25	26	27	28	29	
スッキーニのスパゲティ ベーコン、スクッキーニ、キャベツ カミカミサラダ 切干大根、胡瓜、人参、するめ モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉葱、じゃが芋 ブルーベリージャムパン	麦ごはん なす入りつくね 鶏ひき、豆腐、なす、玉葱、おから 小松菜のごま和え キャベツ、小松菜、じゃこ、ごま 冬瓜汁 冬瓜、人参、椎茸、鶏肉、ねぎ 菓子 牛乳	牛飯 牛肉、人参、ごぼう、キヌサヤ キャベツの胡麻和え キャベツ、胡瓜、ちりめん、ごま わかめスープ わかめ、玉葱、コーン パイナップルゼリー	酢鶏 鶏肉、玉葱、人参、椎茸、ピーマン ほうれん草の磯和え 糸ひ草、もやし、人参、もみり 豆腐とわかめのみそ汁 きなこプリン	さばの煮付け さば 付) いんげん 白和え 豆腐、糸ひ草、人参、しらたき えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、ねぎ 果物 黒糖蒸しパン 牛乳	ドライカレー 合ミンチ、人参、玉葱、レーズン あさりのしぐれ煮 あさり、生姜 わかめスープ わかめ、玉葱、ごま 菓子 牛乳	
31	お楽しみ会  今年も一年生を招いてお楽しみ会を15日に行います。お昼はみんなでバーベキューをしようと考えています。子ども達には前日にキヌヤにお買い物と当日の野菜切りをお願いしています。デザートに焼きマシュマロも考えています。とっても楽しみです!(^_^)! 					
マーボーラーメン 豆腐、合ミンチ、人参、玉葱、椎茸 もやしのナムル もやし、小松菜、人参、ごま 焼きししゃも ししゃも 果物 うなぎおにぎり 塩昆布和え						