

2023年度 7月 普通食予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材 料	おやつ	日・曜	献立名	材 料	おやつ
1日 (土)	ツナチャーハン キャベツの和え物 みそ汁	米、ツナ缶、コーン缶、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、塩 きゅうり、キャベツ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	18日 (火)	梅ごはん 鯛の煮付け 白和え すまし汁 ゼリー	米、梅干し、ちりめんじゃこ、大葉、白ごま 鯛(乳児は鯛)、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、米みそ たまねぎ、わかめ、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 ずいか/せんべい
3日 (月)	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ほうれん草の納豆和え すまし汁 ゼリー	米 豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん ほうれん草、えのき、にんじん、納豆、しょうゆ 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、青のり、粉チーズ、マヨネーズ)	19日 (水)	ごはん/納豆 肉じゃが キャベツのごま酢和え みそ汁 ゼリー	米、納豆 牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、塩、油 木綿豆腐、えのき、だいにん、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)
4日 (火)	ごはん 鮭の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 ゼリー	米 鮭、砂糖、しょうゆ、みりん じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 たまねぎ、うすあげ、絹ごし豆腐、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)	20日 (木)	ミートソ/バグティ 野菜のじゃこ和え 和風スープ バナナ	ミソバティ、合挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 バナナ	牛乳 菓子パン
5日 (水)	七夕ちらし ちくわの磯部揚げ にゅうめん ゼリー	米、にんじん、きゅうり、干ししいたけ、高野豆腐、卵、酢、砂糖、塩、しょうゆ、みりん ちくわめ、てんぷら粉、青のり、油 そうめん、にんじん、ほうれん草、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 セブゼリー/ビスケット (りんごジュース、ゼラチン、もち豆、みかん缶)	21日 (金)	ごはん/ぶりかけ チーズパン/バブ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 合挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、塩、ケチャップ、ウスターソース、フライスチーズ じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ベーコン、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (小豆粉、砂糖、牛乳、卵、油、もち豆、みかん缶)
6日 (木)	冷しきつねうどん 野菜炒め いりこ バナナ	うどん、うすあげ、わかめ、かまぼこ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、塩 もやし、にんじん、キャベツ、ウインナー、しょうゆ、油 いりこ バナナ	牛乳 わらびもち (わらびもち粉、きなこ、砂糖) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	22日 (土)	チキンライス キャベツのサラダ みそ汁	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、塩 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
7日 (金)	ごはん/納豆 ゴーヤチャンプルー キャベツのごま酢和え みそ汁 ゼリー	米、納豆 豚肉、ゴーヤ、たまねぎ、にんじん、もやし、卵、みりん、酒、しょうゆ、ごま油、塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 焼きじゃが (じゃがいも、青のり、塩)	24日 (月)	豚丼 きゅうりのごま酢和え トマト みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油 トマト 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 とうもろこし
8日 (土)	ピビン丼 きゅうりの和え物 みそ汁	米、鶏ミンチ、にんじん、もやし、白ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩 きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	25日 (火)	ごはん/えのきの佃煮 鶏肉のさっぱり煮 小松菜、ほうれん草、にんじん、うすあげ、しょうゆ、みりん、かつお節布だし すまし汁 ゼリー	米、えのき、しょうゆ、砂糖、みりん 鶏もも肉、卵、しょうゆ、砂糖、酒、しょうゆ 小松菜、ほうれん草、にんじん、うすあげ、しょうゆ、みりん、かつお節布だし 絹ごし豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)
10日 (月)	ごはん 鯛の煮付け マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	米 鯛(乳児は鯛)、塩 マカロニ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、塩 たまねぎ、じゃがいも、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、豆乳、いちごジャム)	26日 (水)	カレーライス コールスロー/サラダ チーズ バナナ	米、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、カレーパウダー、りんご、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ、塩 チーズ バナナ	牛乳 お麩のラスク (焼き麩、バター、砂糖)
11日 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ すまし汁 バナナ	米 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん 春雨、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 たまねぎ、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 バナナ	牛乳 コロコロラスク (食パン、バター、砂糖)	27日 (木)	冷やし中華 煮豆 いりこ ゼリー	中華麺、豚肉、きゅうり、もやし、卵、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 金時豆、砂糖 いりこ ゼリー	牛乳 ホットドッグ (ロールパン、キャベツ、ウインナー、ケチャップ)
12日 (水)	ごはん/ひじき納豆 豚しゃぶサラダ すまし汁 ゼリー	米、ひじき、納豆 豚肉、きゅうり、もやし、レタス、トマト、白ごま、米みそ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、もち豆、みかん缶)	28日 (金)	ごはん/納豆 鯛の塩田揚げ はくさいのナムル みそ汁 ゼリー	米、納豆 鯛、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、えのき、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、もち豆、みかん缶)
13日 (木)	ラーメン きゅうりの酢の物 煮豆 ゼリー	中華麺、鶏もも肉、ほうれん草、コーン缶、もやし、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節布だし、酒、ごま油 きゅうり、にんじん、キャベツ、わかめ、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖 ゼリー	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、ピザソース)	29日 (土)	チャーハン きゅうりの酢の物 和風スープ	米、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま油、しょうゆ、塩 きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
14日 (金)	煮ごはん 鮭のから揚げ ひじきのごまマヨネーズ和え みそ汁 ゼリー	米、押し麦 鮭、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、じゃがいも、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、蜜天、砂糖)	31日 (月)	ごはん/ひじき納豆 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 ゼリー	米、ひじき、納豆、しょうゆ 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 カルピスゼリー/ビスケット (カルピス、ゼラチン、みかん缶)
15日 (土)	中華丼 きゅうりとわかめの和え物 和風スープ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうゆ、酒、砂糖、かつお節布だし きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ				
17日 (月)	海の日						

*※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・手作りひを日替わりで使用しています。
*※納品の都合上、内容を変更する場合があります。

*※乳児クラス(1歳以上)は毎朝牛乳を飲ませます。
*※0、1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング(酢、砂糖、塩、油)で提供しています。

おりようりの部屋：廣田・信田