

《7月の献立表》

日(曜日)	主食	主 菜	副 菜	汁など	未満児 朝おやつ	全園児 おやつ
月 14,28	ごはん	塩野菜炒め	春雨とハムのサラダ	味噌汁	牛乳 ビスコ	フルーツヨーグルト(フ レーク)
	ビタミン強化米	豚肉、シーフードミックス、キャベ ツ、玉ねぎ、カラーピーマン、にら	春雨、人参、きゅうり、ハ ム、コーン、マヨネーズ	厚揚げ、じゃがいも、小 ねぎ		もも缶、バナナ、ヨーグルト、 コーンフレーク
火 1,15,29	ごはん	ごまのおにく	もやしと油揚げの和え物	きのこスープ	牛乳 せんべい	カップアイスクリーム お菓子
	ビタミン強化米	鶏肉、しょうゆ、みりん、三温糖、 ごま	もやし、きゅうり、人参、油 揚げ、小松菜	しいたけ、えのきたけ、し めじ、玉ねぎ、キャベツ、 ベーコン		カップアイスクリーム、お楽し みおやつ
水 2,30	ごはん	マーボー豆腐	春雨の酢の物	コンソメスープ	飲むヨーグルト クッキー	牛乳 ウインナーパン
	ビタミン強化米	木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、チ ンゲン菜、人参、干しいたけ、 しょうが、にんにく、みそ	春雨、人参、きゅうり、コー ン缶	白菜、しいたけ、人参、 ベーコン		小麦粉、三温糖、塩、ドライ イースト、バター、ウイン ナー、チーズ
木 3,17,31	ごはん	鮭の塩焼き	コールスローサラダ	味噌汁	牛乳 棒チーズ	飲むヨーグルト (以)お麴ラスク (未)ラスクパン
	ビタミン強化米	さけ、塩	キャベツ、きゅうり、ハム、 コーン缶、マヨネーズ	カボチャ、玉ねぎ、しめ じ、小ねぎ		飲むヨーグルト、お麴、食 パン、バター、三温糖
金 4,18	ごはん	鶏の味噌照り焼き	海藻サラダ	すまし汁	牛乳 せんべい	ゆかりおにぎり
	ビタミン強化米	鶏肉、しょうが、みそ、三温糖、 酒、みりん	トマト、きゅうり、わかめ、ツ ナ缶	木綿豆腐、わかめ、小ね ぎ、えのきたけ		米、ゆかり
土 5,19	めん	ちゃんぽん	キャベツの胡麻和え	バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 お菓子
	ちゃんぽん麺	豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、 キャベツ、ねぎ	キャベツ、小松菜、人参、 コーン缶、ごま	バナナ		牛乳、お楽しみおやつ
月 7	ごはん	鶏じゃが	マカロニサラダ	味噌汁	牛乳 ウエハー ス	牛乳 さくべい(七夕のおやつ)
	ビタミン強化米	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ね ぎ、いんげん	マカロニ、人参、きゅうり、玉 ねぎ、マヨネーズ、コーン缶	えのきたけ、しめじ、油揚 げ、わかめ、小ねぎ		ホットケーキミックス、白玉粉、 卵、油、グラニュー糖
火 8,22	ごはん	魚のかりかりチーズ焼き	ブロッコリーの中華和え	すまし汁	飲むヨーグルト ビスコ	牛乳 お好み焼き
	ビタミン強化米	しいら、パン粉、粉チーズ、に んにく、パセリ	ブロッコリー、人参、ツナ 缶、コーン缶、ごま油	かまぼこ、しめじ、玉ね ぎ、小ねぎ		小麦粉、卵、キャベツ、人参、 長芋、ツナ缶、あおのり、鰹 節、マヨネーズ
水 9,23	ごはん	プルコギ	スパゲッティのツナサラダ	レタススープ	牛乳 せんべい	牛乳 白黒クッキー
	ビタミン強化米	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、 もやし、ごま	サラダスパゲッティ、人参、 きゅうり、玉ねぎ、マヨネーズ、 ツナ缶、コーン缶	レタス、ベーコン、玉ねぎ、 卵		小麦粉、バター、卵、三温糖、 ココア
木 10,24	ごはん	ハヤシライス	千切り大根の中華サラダ	オレンジ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト いちごジャムサンド
	ビタミン強化米	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハ ヤシルウ	切干大根、きゅうり、人参	オレンジ		飲むヨーグルト、サンドイツ チパン、いちごジャム
金 11 (水フェス)	(以)そうめん (未)ごはん	鶏のからあげ	フレンチサラダ	すまし汁	牛乳 クッキー	ひじきおにぎり
	そうめん、ビタ ミン強化米	鶏肉、しょうが、にんにく、しょ うゆ、酒、片栗粉	人参、きゅうり、レタス、かに かまぼこ	かまぼこ、しめじ、玉ねぎ、 小ねぎ		米、ひじき、鶏もも肉、油揚 げ、人参、ごま油、しょうゆ
金 25	ごはん	※11日(金)と同じメニューになります。			※同上	※同上
土 12,26	ごはん	中華丼	きゅうりともやしのナムル	バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 お菓子
	ビタミン強化米	豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、干し しいたけ	きゅうり、もやし、人参、コー ン缶、すりごま	バナナ		牛乳 お楽しみおやつ
誕生会 16	ふりかけ ごはん	鶏天	そうめんサラダ	中華風コーンスープ すいか	牛乳 せんべい	牛乳 チーズ饅頭
	ビタミン強化米、 ふりかけ	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんに く、卵、小麦粉	干しそうめん、人参、きゅうり、 かにかまぼこ、マヨネーズ、す りごま	人参、チンゲン菜、クリーム コーン缶、小ねぎ		卵、バター、小麦粉、ベーキン グパウダー、三温糖、牛乳

魚の種類など食材調達の都合により変更する場合があります。
調味料など枠の幅の都合で入力を省いている箇所があります。ご了承ください。

