

7月の献立表

赤保発第 47号
平成29年7月1日
赤間保育園
園長 小方 圭子

全園児献立名			さくらんぼもも		主な食材						
日	曜	昼食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	汁物	主菜	副菜	副々菜	おやつ	調味料
1	土	胚芽ご飯 ちくわと大根の炒め物 胡瓜の酢の物 ましたけの味噌汁	牛乳 焼きそば	牛乳 バナナ	胚芽米	玉ねぎ ましたけ 小ねぎ いりこ	ちくわ 青のり 大根 ビーマン	胡瓜 海藻MIX 人参 春雨 ごま		中華麺 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ソース	塩 酢 砂糖 醤油 味噌
3	月	五分づきご飯 肉じゃが オレンジ 胡瓜の納豆和え きのこの生姜スープ	牛乳 焼きとうもろこし	お茶 ヨーグルト	五分づき米	生姜 しめじ えのき ニラ	豚ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん	胡瓜 納豆 人参 ごま たくわん	オレンジ	とうもろこし	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 鶏ガラ
4	火	五分づきご飯 鱈の梅肉風味パン粉焼き(大葉) 海藻サラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 きな粉団子	牛乳 バナナ	五分づき米	ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 小ねぎいりこ	鱈 梅肉 パン粉 大葉	海藻MIX もやし 豆腐		きな粉 白玉粉	塩こしょう 醤油 砂糖 酢 味噌
5	水	麦ご飯(五分づき米) 棒餃子 春雨サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 パインゼリー	牛乳 オレンジ	麦 五分づき米	わかめ 玉ねぎ マイタゲ ごま	餃子の皮 豚ミンチ 玉ねぎ ニラ 生姜 キャベツ	胡瓜 春雨 パプリカ	バナナ	アガー パイン缶	醤油 酒 酢 砂糖 鶏ガラ 塩
6	木	おろし納豆ごはん レバーの甘辛煮 キャベツのゆかり和え 揚げの味噌汁	牛乳 ごまクッキー	牛乳 りんご	納豆 胚芽米 玉ねぎ	揚げ えのき 水菜 いりこ	レバー 玉ねぎ ニラ 人参 じゃが芋	キャベツ ゆかり もやし		ごま 小麦粉 マーガリン	醤油 砂糖 みりん 酒 味噌
☆	7 金	 お星さま夏野菜カレー  みかんのサラダ	お茶 冷やしにゅう麺	牛乳 バナナ	五分づき米	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 オクラ ルウ	人参 じゃが芋 人参 オクラ スキム	みかん缶 胡瓜 もやし		そうめん 油揚げ 胡瓜 生姜 かつお節 ごま油	塩 青じそドレッシング
8	土	五分づきご飯 厚揚げの味噌炒め こんにゃくのきんぴら とろろ昆布のすまし汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 いりこ	五分づき米	とろろ昆布 しめじ なすかつお節	鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 いんげん	こんにゃく 人参 いんげん ごま		クラッカー ツナ コーン マヨネーズ	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 塩こしょう
10	月	五分づきご飯 切干大根入り卵焼き 大豆の煮物 茄子の味噌汁	牛乳 水ようかん	牛乳 オレンジ	五分づき米	茄子 じゃが芋 人参 いりこ	卵 切干大根 ピース	大豆 人参 椎茸 切り昆布		こしあん 寒天	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 味噌
11	火	五分づきご飯 マカロニ炒め バナナ 南瓜とレーズンのサラダ ミルクスープ	牛乳 麩のラスク	牛乳 りんご	五分づき米	じゃが芋 人参 ピース スキム	マカロニ ウインナー 玉ねぎ ピーマン	南瓜 胡瓜 レーズン	バナナ	麩 マーガリン	ケチャップ 塩こしょう マヨネーズ 塩 コンソメ
12	水	胚芽ご飯 白身魚と梅のそうめんサラダ ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	牛乳 バナナマフィン	牛乳 昆布	胚芽米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 厚揚げ 小ねぎ いりこ	白身魚 梅肉 そうめん オクラ コーン	ひじき 大豆 人参 ピース		小麦粉 卵 バナナ BP	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
13	木	きびご飯(五分づき米) 豚肉となすの味噌炒め 胡瓜と切干大根の酢の物 ちくわのすまし汁	牛乳 みかん 蒸しパン	牛乳 りんご	きび 五分づき米	麩 三つ葉 ちくわ 椎茸 昆布 かつお節	豚肉 なす ピーマン 人参 玉ねぎ	胡瓜 切干大根 わかめ 人参		みかんジュース ホットケーキMIX 卵	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 味噌
☆	14 金	ごまパン ツナのクリームスパゲッティ フライドポテト入りサラダ レタスのスープ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 オレンジ	ごまパン	レタス 玉ねぎ	ツナ缶 玉ねぎ スパゲッティ 人参 コーン スキム 牛乳	じゃが芋 キャベツ 人参		五分づき米 ゆかり	ケチャップ 塩 醤油 砂糖 酢 コンソメ
15	土	しらすご飯 味噌煮込みうどん 豆腐とコーンのサラダ	お茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	五分づき米 しらす 人参	わかめ 鶏肉 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ うどん 昆布 かつお節 赤味噌	豆腐 キャベツ コーン 人参		ヨーグルト	塩 醤油 酒 みりん 酢	
18	火	中華丼(玄米・発芽玄米ご飯) りんご もやしのナムル 青梗菜のスープ	牛乳 かき氷 	牛乳 昆布	玄米 発芽玄米	青梗菜 しめじ	えび 豚肉 鶏の卵 玉ねぎ 人参 白菜 片栗粉	もやし ビーマン ごま	りんご	氷蜜	醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 鶏がら
☆	19 水	食パン 大葉とチーズのハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	お茶 夏野菜スープパスタ	牛乳 いりこ	食パン ジャム	玉ねぎ パセリ	合びき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 チーズ 大葉	じゃが芋 胡瓜 コーン		マカロニ 茄子 トマト缶 ピーマン コーン	塩こしょう マヨネーズ 塩 コンソメ
20	木	胚芽ご飯 鱈のねぎマヨ焼き 水菜のり風味和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	牛乳 人参ケーキ	牛乳 オレンジ	胚芽米	じゃが芋 人参 玉ねぎ いりこ	鱈 小ねぎ	水菜 人参 キャベツ のり	バナナ	人参 小麦粉 BP 卵	マヨネーズ 醤油 砂糖 酒 みりん 味噌
21	金	五分づきご飯 冷やし中華 ピーマンと茄子の塩っぺ和え オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 りんご	五分づき米	中華麺 卵 ハム 胡瓜 トマト もやし	ピーマン 茄子 塩昆布	オレンジ		魚肉ソーセージ ホットケーキMIX 卵 牛乳	醤油 砂糖 塩 みりん 酒
22	土	豚肉の甘辛丼ぶり(五分づきご飯) オクラのサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 ゆで卵	牛乳 バナナ	五分づき米	キャベツ 玉ねぎ 人参 いりこ	豚肉 茄子 パプリカ 玉ねぎ 小ねぎ 片栗粉	オクラ もやし コーン		ゆで卵	醤油 砂糖 みりん 酒 酢 味噌
24	月	五分づきご飯 チキンカツ 夏野菜サラダ にゅうめん	牛乳 わらび餅	お茶 ヨーグルト	五分づき米	そうめん 人参 小ねぎ わかめ 昆布 鰹節	鶏胸肉 卵 小麦粉 パン粉	胡瓜 トマト 茄子 ピーマン コーン オクラ		片栗粉 黄粉	塩こしょう 青じそドレ 醤油 酒 みりん 塩
25	火	夏野菜雑炊 鮭の塩焼き 胡瓜の酢の物 麩のすまし汁	牛乳 みかん寒天	牛乳 いりこ	胚芽米 なす ビーマン トマト 塩昆布 かつお節	麩 人参 椎茸 昆布 鰹節	鮭	胡瓜 海藻MIX		みかん缶 寒天	醤油 酒 みりん 砂糖 酢 塩
26	水	五分づきご飯 豆腐ときのこの卵とじ バナナ 春雨のマヨネーズサラダ オクラのすまし汁	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 りんご	五分づき米	オクラ えのき 人参 昆布 鰹節	豆腐 しめじ 人参 もやし 卵 長ねぎ	ハム 胡瓜 人参 パプリカ 春雨	バナナ	南瓜 卵 生クリーム パニエッセンス スキム	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 マヨネーズ
27	木	梅ちりご飯 じゃが芋の煮物 りんご 胡瓜の即席づけ 厚揚げとひじきの味噌汁	牛乳 セサミトースト	牛乳 オレンジ	五分づき米 梅 しらす	厚揚げ ひじき 長ねぎ いりこ	じゃが芋 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ ピース	胡瓜	りんご	ごま マヨネーズ 食パン	塩 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 味噌
☆	28 金	誕生会:イタリアンパーティー 2色のピザ さっぱりイタリアンパスタ トマトとチーズのサラダ オニオンスープ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 バナナ	小麦粉 強力粉 バター コーン ウインナー プロッコリー	玉ねぎ パセリ	ズッキーニ パプリカ 玉ねぎ レタス スパゲッティ	トマト チーズ 胡瓜	オレンジ	五分づき米 わかめ	塩こしょう 醤油 砂糖 塩 コンソメ
29	土	五分づきご飯 春雨と青梗菜の炒めもの 胡瓜と海苔のサラダ わかめスープ	牛乳 スイカ	牛乳 りんご	五分づき米	えのき わかめ 長ネギ ごま	豚ミンチ 春雨 青梗菜 人参 玉ねぎ	海苔 胡瓜 もやし 人参		スイカ	醤油 砂糖 酒 ごま油 酢 塩 鶏ガラ
31	月	 夏野菜カレー 福神漬け  フルーツヨーグルト	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 いりこ	白米 発芽十六穀米	鶏肉 南瓜 オクラ ビーマン 茄子 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け	みかん缶 パイン缶 りんご バナナ ヨーグルト			ぶどうジュース アガー	塩 醤油 砂糖 酢

・つき・ほし・ゆきぐみは朝の豆乳牛乳(☆)があります。
 ・食材の入荷の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ・スプーンマークの日は、つき・ほし・ゆき・ももぐみはスプーンの持参をお願いいたします。
 ・今月の郷土料理は、わらび餅(奈良県)、水菜のり風味和え(京都府)を取り入れています。
 ・今月の旬の食材は、なす、トマト、ピーマン、胡瓜、大葉、じゃが芋、レタス、スイカ、鱈などです。
 ・献立表に"BP"と記載している食材は、ベーキングパウダーのことです。

