幼　児

7月の献立

ところっこ保育園

日	曜日		飲み物	メニュー名	食品名
1	金	昼食	牛乳	ごはん 鶏の照焼き 青菜のおかか和え じゃが芋の煮っころがし 味噌汁	米 鶏肉・醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉 ほうれん草・人参・醤油・鰹節 じゃがいも・鰹昆布だし・砂糖・みりん・醤油 麩・わかめ・葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ツナマヨ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・ツナ・マヨドレ
2	土	昼食	麦茶	豚丼 具沢山味噌汁	米・豚肉・玉葱・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・鰹昆布だし 大根・人参・長葱・白菜・じゃが芋・ごぼう・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ゼリー・クラッカー	りんごジュース・ゼラチン・クラッカー
4	月	昼食	牛乳	玉ねぎとベーコンの和風パスタ トマトサラダ 豆コンソメスープ 果物	スパゲティ・玉葱・ベーコン・しめじ・バター・醤油・みりん・にんにく・焼きのり トマト・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま 大豆水煮・ウインナー・ベーコン・キャベツ・玉葱・パプリカ・コンソメ・塩 ゴールデンキウイ
		おやつ	麦茶	鮭おにぎり	米・鮭・塩
5	火	昼食	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁	米 豆腐・鶏ひき肉・玉葱・卵・パン粉・牛乳・塩・しめじ・大根・砂糖・醤油・鮭・みりん・鰹昆布だし・片栗粉 切干大根・胡瓜・人参・かに風味かまぼこ・マヨドレ じゃがいも・玉葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	とうもろこし	とうもろこし
6	水	昼食	牛乳	もち麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え 豚汁	米・もち麦 鯖・塩 小松菜・人参・納豆・醤油 豚肉・大根・じゃが芋・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ごま油・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ジャムサンド	食パン・いちごジャム
7	木	昼食	牛乳	【七夕】 お星さまカレー 短冊サラダ 果物	米・牛ひき肉・豚ひき肉・パン粉・牛乳・塩・玉葱・人参・トマト・なす・コーン・枝豆・カレールウ 大根・人参・胡瓜・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま すいか
		おやつ	麦茶	星型クッキー	小麦粉・マーガリン・砂糖・牛乳
8	金	昼食	牛乳	ごはん ささみの甘酢あん おからサラダ ワンタンスープ	米 鶏ささみ・醤油・酒・片栗粉・ピーマン・玉葱・人参・砂糖・ケチャップ・酢・鶏がらだし おから・ツナ・胡瓜・コーン・マヨドレ ワンタンの皮・豚ひき肉・葱・生姜・片栗粉・酒・醤油・塩・小葱・鶏がらだし
		おやつ	麦茶	ヨーグルト＆コーンフレーク	ヨーグルト・コーンフレーク
9	土	昼食	麦茶	えびチャーハン 春雨スープ	米・えび・人参・小葱・鶏ガラだし・醤油 卵・春雨・人参・長葱・コンソメ・昆布だし・醤油
		おやつ	麦茶	せんべい バナナ	せんべい バナナ
11	月	昼食	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 味噌汁	米 豚肉・玉葱・生姜・醤油・みりん・酒・キャベツ じゃがいも・青のり・塩 大根・人参・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ココアケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・ココア
12	火	昼食	牛乳	わかめごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁	米・炊き込みわかめの素 鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・マヨドレ・片栗粉・油 春雨・胡瓜・人参・ツナ・コーン・マヨドレ・醤油・塩 キャベツ・油揚げ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・黒糖・油・牛乳
13	水	昼食	牛乳	親子丼 豆苗ベーコン 味噌汁 果物	豆苗・ベーコン・ごま油・にんにく・醤油 なす・葱・鰹昆布だし・味噌 パイナップル
		おやつ	麦茶	ぶどうゼリー＆クラッカー	ぶどうジュース・ゼラチン・クラッカー
		昼食	牛乳	ごはん チャプチェ 韓国風サラダ	米 牛肉・長葱・椎茸・人参・玉葱・小葱・春雨・醤油・砂糖・にんにく・ごま サニーレタス・トマト・胡瓜・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・すりごま

14	木	昼食		わかめスープ	わかめ・玉葱・鶏がらだし・醤油・塩・ごま
		おやつ	麦茶	そうめんおやき	そうめん・小麦粉・醤油・砂糖・ごま油

日	曜日		飲み物	メニュー名	食品名
15	金	昼食	牛乳	コストコパン メルルーサフライ　オーロラソース キャベツサラダ オニオンスープ	コストコパン メルルーサ・塩・小麦粉・パン粉・油・マヨドレ・ケチャップ キャベツ・胡瓜・竹輪・マヨドレ・ごま 玉葱・パセリ・コンソメ・塩・醤油
		おやつ	麦茶	おかかおにぎり	米・鰹節・醤油
16	土	昼食	麦茶	具沢山焼きうどん 味噌汁	うどん・豚肉・キャベツ・人参・竹輪・しめじ・長葱・ごま油・醤油・酒 麩・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	塩おにぎり	米・塩
18	月	休園日（海　の　日）			
19	火	昼食	牛乳	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごま味噌和え 味噌汁	米 鶏肉・人参・筍・こんにゃく・ごぼう・れんこん・高野豆腐・しいたけ いんげん・鰹昆布だし・醤油・砂糖・みりん・酒・ごま油 ほうれん草・人参・味噌・砂糖・みりん・すりごま なめこ・白菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	じゃこトースト	食パン・しらす・マヨドレ・青のり
20	水	昼食	牛乳	【沖縄メニュー】 ジューシー風ごはん たらのフリッターカレー風味 人参と小松菜のしりしり もずくのスープ	米・もち米・豚肉・人参・椎茸・こんにゃく・醤油・酒・みりん・鶏がらだし たら・小麦粉・カレー粉・ベーキングパウダー・油 人参・小松菜・卵・醤油・みりん・砂糖 もずく・小葱・鰹昆布だし・醤油・塩
		おやつ	麦茶	ちんすこう	小麦粉・砂糖・油
21	木	昼食	牛乳	ごはん 鶏肉のピカタ かぼちゃとベーコンの炒め きのこ生姜スープ	米 鶏肉・マヨドレ・塩・小麦粉・卵・パセリ かぼちゃ・ベーコン・にんにく・塩・オリーブオイル しめじ・えのき・生姜・ごま油・鶏がらだし・オイスターソース・塩
		おやつ	麦茶	豆乳もち	豆乳・砂糖・片栗粉・きな粉
22	金	昼食	牛乳	三色丼 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	米 ひじき・小松菜・油揚げ・砂糖・醤油 鶏肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・じゃが芋・白菜・葱・椎茸・鰹昆布だし・醤油・酒・みりん デラウエア
		おやつ	麦茶	梅ゼリー＆クラッカー	りんごジュース・梅シロップ・砂糖・ゼラチン・クラッカー
23	土	**夏まつり**			
25	月	昼食	牛乳	カレーうどん 小松菜サラダ 果物	うどん・豚肉・小松菜・玉葱・人参・油揚げ・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・カレールウ・塩 小松菜・ハム・プロセスチーズ・マヨドレ バナナ
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり	米・醤油
26	火	昼食	牛乳	ごはん スタミナ納豆 カレイの照焼き 豆苗とえのきのおかか和え 味噌汁	米 納豆・鶏ひき肉・小葱・生姜・にんにく・ごま油・砂糖・醤油・酒 かれい・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉 豆苗・えのき・人参・鰹節・醤油 麩・小松菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ココアプリン	牛乳・砂糖・ゼラチン・ココア
27	水	昼食	牛乳	ごはん ポテトコロッケ チキンコールスロー トマト 味噌汁	米 じゃがいも・牛ひき肉・玉葱・塩・小麦粉・パン粉・油・中濃ソース 鶏むね肉・キャベツ・胡瓜・玉葱・コーン・マヨドレ・酢・砂糖・塩 トマト 豆腐・わかめ・葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	きな粉の米粉蒸しパン	米粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・油・きな粉
28	木	昼食	牛乳	【お祭りごはん】 焼きそば 胡瓜の浅漬け フライドポテト わかめスープ	蒸し中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・中濃ソース・ウスターソース・塩 胡瓜・塩・醤油・みりん じゃがいも・油・塩 わかめ・玉葱・中華だし・醤油・塩・ごま
		おやつ	麦茶	焼きとうもろこし	とうもろこし
29	金	昼食	牛乳	ごはん 鮭のごま味噌焼き 白和え そうめん汁 果物	米 鮭・ごま・みそ・醤油・砂糖・酒 豆腐・ほうれん草・人参・しいたけ・こんにゃく・すりごま・砂糖・醤油 そうめん・おくら・玉葱・人参・鰹昆布だし・醤油・塩 オレンジ

		おやつ	麦茶	スコーン　ジャム添え	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・マーガリン・牛乳・いちごジャム
30	土	昼食	麦茶	親子丼 具沢山味噌汁	米・鶏肉・玉葱・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・砂糖・卵 大根・人参・長葱・白菜・じゃが芋・ごぼう・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ジャムサンドクラッカー	クラッカー・いちごジャム