



7月予定献立



2017年7月
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
3	月	干し芋	ごはん	鶏肉の香味焼き おかかピーマン いんげんとコーンのサラダ 味噌汁	鶏肉 ネギ ピーマン もやし 鯉節 いんげん コーン キャベツ にんじん ツナ マヨネーズ ＜豆腐 ネギ 油揚げ＞	新じゃが芋の塩茹で 枝豆 煮干し	
4	18 火	じゃが芋	ごはん	冷しゃぶ トマト添え かぼちゃの煮物 味噌汁	豚肉 キャベツ もやし ニラ にんじん ゴマ トマト かぼちゃ ＜茄子 玉ねぎ ワカメ＞	焼きびん(米 小麦粉 青海苔 にんじん) きゅうりのさっぱり漬け 昆布	
5				5日 誕生会メニュー			
	19 水	豆乳 ドリンク	菜めし	真珠蒸し かぶとキャベツの甘酢漬け 夏野菜炒め(クッキング) 味噌汁	もち米 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 かぶ キャベツ 茄子 にんじん ピーマン ズッキーニ ＜かぼちゃ もやし＞	ツナ昆布ごはん(米 ツナ 塩 昆布 にんじん) 枝豆 するめ	
6	20 木	かぼちゃ	ごはん	かじきの梅しようゆ焼き いんげんのゴマ和え 切干大根の煮物 肉団子スープ	かじき 梅干し いんげん キャベツ ゴマ 切干大根 にんじん 竹輪 ＜豚ひき肉 玉ねぎ ニラ もやし しめじ＞	冷やしうどん(うどん ハム きゅうり もやし) トマト	
7				7日 七夕メニュー			
	21 金	豆乳 ドリンク		21日 お弁当の日			おにまんじゅう(小麦粉 さつま芋) するめ
10	24 月	干し芋	ごはん	鮭の塩焼き 大根ときゅうりのしそ和え 豆腐と野菜の揚げ浸し かき玉汁	鮭 大根 きゅうり しそ 豆腐 茄子 かぼちゃ ＜卵 えのき モロヘイヤ＞	茹でとうもろこし キャベツの即席漬け 煮干し	
11	25 火	豆乳 ドリンク	ごはん	豆腐とひじきのつくね焼き にんじんのおかか煮 もやしときゅうりのゴマ酢和え 味噌汁	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 玉ねぎ 卵 パン粉 にんじん 鯉節 もやし きゅうり 卵 ゴマ ＜じゃが芋 玉ねぎ ワカメ＞	じゃこネギごはん(米 じゃこ ネギ) トマト 昆布	
12	26 水	トマト	ごはん	野菜の肉巻き オクラの海苔和え マカロニサラダ 味噌汁	豚肉 いんげん にんじん オクラ もやし 海苔 マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ ＜玉ねぎ チンゲン菜＞	ひまわりパイ(かぼちゃ 餃子 の皮) ほうれん草の煮浸し 煮干し	
13	27 木	豆乳 ドリンク	ごはん	アジの南蛮漬け トマト添え 炒り鶏 味噌汁	アジ 玉ねぎ ピーマン パプリカ トマト 鶏肉 にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 ＜冬瓜 油揚げ＞	味噌焼きおにぎり(米) オクラ するめ	
14	28 金	かぼちゃ	ごはん	ピーマンの肉詰め焼き きのこ炒め 納豆和え 味噌汁	ピーマン 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 しめじ エリンギ もやし ベーコン 納豆 オクラ モロヘイヤ ＜キャベツ 大根＞	きな粉団子(上新粉 白玉粉 豆腐 きな粉) スティックきゅうり 昆布	
	31 月	豆乳 ドリンク	ごはん	いわしのフライ 即席漬け 冬瓜と豚肉の煮物 味噌汁	いわし 卵 パン粉 セロリ きゅうり にんじん 塩昆布 冬瓜 豚肉 ＜豆腐 えのき ワカメ＞	ひじきごはん(米 ひじき にん じん 油揚げ) 枝豆 昆布	

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

5日 誕生会メニュー(バイキング)

豚ごぼうごはん・ワカメごはん
鶏肉のサクサク揚げ
(鶏ムネ肉 卵 パン粉)
ウインナーと野菜のオープン焼き
(ウインナー じゃが芋 茄子
玉ねぎ しめじ いんげん)
茹でとうもろこし スティックきゅうり トマト
野菜の甘酢漬け
(キャベツ セロリ にんじん パプリカ)
メロン リンゴ

おやつ
飾りごはん
(ツナ きゅうり にんじん 卵) 昆布

7日 七夕メニュー

枝豆ごはん(枝豆 梅しらす)
天ぶら(キス かぼちゃ 卵 小麦粉)
トマト添え
短冊サラダ(きゅうり ハム レタス 黄・赤ピーマン)
七夕そうめん汁(そうめん オクラ にんじん)
すいか
おやつ 七夕まんじゅう
(小麦粉 小豆)
昆布

19日(水)
3・4・5歳児クッキング
子どもたちが昼食に食べる
夏野菜炒めを作ります。

21日(金)
お弁当の用意を
お願いします。

25日(火)
土用の丑の日
給食に「ウナギ」が出ます。