7月予定献立

2023年7月
風の子第二保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名（〇は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です）			
						黄（熱や力になるもの）	赤（からだを作るもの）	緑（体の調子を整えるもの）	その他
1	15	土	干し芋	ごはん マーボー豆腐 大豆もやしのサラダ ワカメスープ（ワカメ　玉ねぎ　春雨　ゴマ）	おにぎり（鮭） 煮干し	〇さつま芋、米、片栗粉、春雨、白ゴマ	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎鮭、煮干し	にんじん、ネギ、生姜、にんにく、大豆もやし、きゅうり、ワカメ、玉ねぎ	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	31	月	さつま芋	ごはん ひじきと枝豆のつくね焼き オーブン焼き 切干大根サラダ 味噌汁（舞茸　しめじ　ほうれん草）	チキンライス するめ	〇さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏ひき肉、ツナ、◎鶏もも肉、するめ	枝豆、ひじき、玉ねぎ、茄子、切干大根、にんじん、きゅうり、舞茸、しめじ、ほうれん草、◎ピーマン	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
4	18	火	豆乳	菜めし 冷しゃぶ トマト さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁（かぶ　玉ねぎ）	みそポテト スティックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく、◎じゃが芋、上新粉、片栗粉	〇豆乳、豚バラ肉、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、キャベツ、もやし、豆苗、ニラ、トマト、刻み昆布、にんじん、かぶ、玉ねぎ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	水	干し芋	ごはん かじきの照り焼き キャベツの昆布和え 大豆のトマト煮 味噌汁（えのき　小松菜）	とうもろこしごはん オクラ 昆布	〇さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋	かじき、大豆、豚こま肉、◎ツナ	生姜、キャベツ、きゅうり、塩昆布、にんじん、玉ねぎ、トマト、えのき、小松菜、◎とうもろこし、オクラ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油、ケチャップ、鰹昆布だし汁
6	20	木	じゃが芋	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き ほうれん草の海苔和え 豆腐と野菜の揚げ浸し 味噌汁（キャベツ　油揚げ）	鮭ちらしごはん トマト 昆布	〇じゃが芋、米、片栗粉、◎白ゴマ	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、◎鮭	ネギ、レモン、生姜、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、刻み海苔、かぼちゃ、茄子、キャベツ、◎きゅうり、トマト、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
7		金	豆乳	七夕のつどいメニュー		米、米粉、そうめん、◎小麦粉	〇豆乳、竹輪、ハム、◎小豆、煮干し	枝豆、梅干し、玉ねぎ、コーン、きゅうり、レタス、赤黄パプリカ、オクラ、にんじん、すいか	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、鰹昆布だし汁、◎三温糖
	21			ごはん 豚カツ キャベツのおかかマヨ和え 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁（豆腐　玉ねぎ　オクラ）	大学かぼちゃ 小松菜の煮浸し 煮干し	米、小麦粉、パン粉、卵不使用マヨネーズ、◎黒ゴマ	〇豆乳、豚ヒレ肉、卵、鰹節、鶏ひき肉、絹豆腐、◎煮干し	キャベツ、きゅうり、冬瓜、にんじん、玉ねぎ、オクラ、◎かぼちゃ、小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	土	干し芋	ごはん 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 味噌汁（キャベツ　玉ねぎ）	おにぎり（ツナ　塩昆布） 煮干し	〇さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、◎ツナ、煮干し	生姜、にんにく、ネギ、きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、◎塩昆布	醤油、食塩、料理酒、ゴマ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	月	干し芋	ごはん ピーマンの肉詰め焼き ごぼうと竹輪のゴマ煮 フレンチサラダ 味噌汁（かぼちゃ　もやし　油揚げ）	焼きビーフン するめ	〇さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、◎米麺	豚ひき肉、竹輪、ハム、油揚げ、◎豚こま肉、するめ	ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、レタス、サラダほうれん草、アスパラ、にんじん、コーン、かぼちゃ、もやし、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	火	豆乳	ごはん 豚肉の味噌焼き 夏野菜炒め 春雨サラダ 野菜わん（玉ねぎ　えのき　モロヘイヤ）	ゴマダレ団子 小松菜の煮浸し 煮干し	米、春雨、◎上新粉、だんご粉、白・黒ゴマ	〇豆乳、豚ロース肉、ハム、◎煮干し	生姜、にんにく、茄子、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、えのき、モロヘイヤ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
12		水	豆乳	ごはん 鶏の海苔塩から揚げ さっぱり和え ひじきの煮物 味噌汁（キャベツ　茄子）	さつま芋ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく、◎さつま芋、黒ゴマ	〇豆乳、鶏もも肉、油揚げ、◎煮干し	生姜、にんにく、青海苔、きゅうり、セロリ、ひじき、にんじん、キャベツ、茄子、◎ほうれん草	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、サラダ油、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	26			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、◎上新粉	〇豆乳、鰹節、鶏もも肉、豚ロース肉、◎ツナ、煮干し	ワカメ、梅干し、生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、とうもろこし、トマト、きゅうり、キャベツ、セロリ、にんじん、すいか、メロン、◎オクラ、かぼちゃ、刻み海苔	醤油、食塩、塩麹、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、サラダ油
13	27	木	さつま芋	ごはん 野菜の肉巻き オクラの梅おかか和え コロコロサラダ 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	にんじんもち キャベツの煮浸し 昆布	〇さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ◎米粉	豚ロース肉、鰹節、ハム、絹豆腐、◎豆乳、きな粉	茄子、にんじん、オクラ、もやし、梅干し、かぼちゃ、きゅうり、なめこ、ネギ、◎キャベツ、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎三温糖
14	28	金	じゃが芋	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマト 炒り豆腐 味噌汁（大根　ほうれん草）	五目おこわ きゅうりの即席漬け 昆布（14日） ウナギ（28日）	〇じゃが芋、米、◎もち米、糸こんにゃく	鮭、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎鶏もも肉、油揚げ、うなぎ（28日）	キャベツ、もやし、いんげん、しめじ、トマト、玉ねぎ、にんじん、大根、ほうれん草、◎干し椎茸、きゅうり、昆布（14日）	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	土		夏まつり					

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

7日（金）七夕のつどいメニュー

枝豆ごはん　　かき揚げ
短冊サラダ　　七夕そうめん
すいか
補食　七夕まんじゅう　　煮干し

11日（火）
ぎんが組がクッキングで夏野菜炒めを作ります。

21日（金）
ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組は遠足の日になりますのでお弁当の用意をお願いします。

28日（金）土用の丑
午後の補食にうなぎがつきます。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

26日（水）誕生会メニュー（バイキング）

ワカメごはん　梅おかかごはん
鶏の塩麹から揚げ　　豚肉と野菜の細切り炒め
茹でとうもろこし　トマト　野菜の甘酢漬け
すいか　メロン

補食　飾りごはん　煮干し