

# 7月予定献立

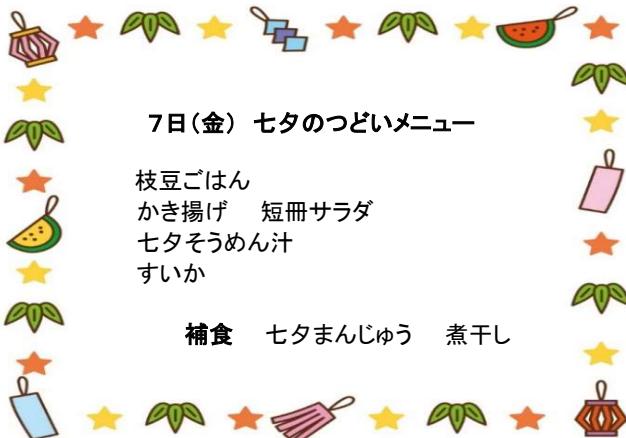
2023年7月  
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○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 マー婆ー豆腐 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	○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
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	○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
4	18	火	豆乳	菜めし 冷しやぶ 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 ステイックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ、さつま芋、糸こ んにやく、◎じゃが芋、上新 粉、片栗粉	○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
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	○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
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	○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
7		金	豆乳	七夕のつどいメニュー		米、米粉、そうめん、◎小麦 粉	○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
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	○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
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	○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
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	○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
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	○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
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 にやく、◎さつま芋、黒ゴマ	○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
26				誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、じゃが 芋、◎上新粉	○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、赤バブリカ、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
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	○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
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)	○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)
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てあります。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



11日(火)  
きりん組がパッキングで夏野菜炒めを作ります。

14日(金)  
こあら・ばんだ・きりん・ぐじら組は遠足の日  
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。



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

