



7月予定献立



2024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	29	月	干し芋 ごはん 野菜の肉巻き ごぼうと竹輪のゴマ煮 春雨サラダ 味噌汁(豆腐 えのき モロヘイヤ)	みそポテト スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨、◎じゃが芋、米粉、片栗粉	豚ロース肉、竹輪、ハム、絹豆腐、◎煮干し	茄子、にんじん、ごぼう、きゅうり、もやし、えのき、モロヘイヤ	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
2	16	火	豆乳 ごはん カレーの照り焼き さっぱり和え 豚肉と大豆のトマト煮 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	やきとりごはん とうもろこし 昆布	米、白ゴマ、じゃが芋	○豆乳、カレイ、豚こま肉、大豆、油揚げ、◎鶏もも肉	きゅうり、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、◎ネギ、とうもろこし、昆布	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
3	17	水	さつま芋 ごはん 鶏肉のネギ塩焼き ほうれん草と油揚げの和え物 豆腐と野菜の揚げ浸し 味噌汁(玉ねぎ ワカメ)	肉巻きおにぎり 枝豆 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎白ゴマ	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、◎豚バラ肉、煮干し	ネギ、レモン、生姜、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、茄子、かぼちゃ、玉ねぎ、ワカメ、◎枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	木	じゃが芋 ごはん 豚カツ キャベツの昆布和え 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	冷やしうどん トマト	○じゃが芋、米、小麦粉、パン粉、白ゴマ◎うどん	豚ヒレ肉、卵、鶏ひき肉、絹豆腐、◎ハム	キャベツ、きゅうり、塩昆布、冬瓜、にんじん、なめこ、ネギ、◎トマト、もやし	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、サラダ油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	金	豆乳 ごはん 七夏のつどいメニュー	焼きしょうゆ団子 かぶの甘酢漬け 煮干し	米、米粉、小麦粉、そうめん	○豆乳、キス、ハム、◎小豆、煮干し	枝豆、梅干し、かぼちゃ、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
6	20	土	干し芋 ごはん 鶏肉の塩麹焼き フレンチサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ 油揚げ)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米	鶏もも肉、ハム、絹豆腐、油揚げ、◎ツナ、煮干し	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、◎塩昆布	醤油、食塩、塩麹、サラダ油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	月	干し芋 ごはん ピーマンの肉詰め焼き きんぴらごぼう オクラとトマトの和えもの 味噌汁(キャベツ えのき)	かぼちゃのお焼き 枝豆 するめ	○さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、糸こんにゃく、◎小麦粉	豚ひき肉、◎するめ	ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、オクラ、トマト、ワカメ、きゅうり、キャベツ、えのき、◎かぼちゃ、枝豆	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	火	じゃが芋 ごはん 豚肉の味噌焼き 夏野菜炒め マカロニサラダ 野菜わん(豆腐 玉ねぎ オクラ)	枝豆ごはん トマト 昆布	○じゃが芋、米、マカロニ、卵不使用マヨネーズ、白ゴマ	豚ロース肉、ハム、絹豆腐、◎しらす	生姜、にんにく、茄子、ピーマン、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、玉ねぎ、オクラ、◎枝豆、トマト、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
10	24	水	豆乳 ごはん 鶏肉のホイル包み焼き きゅうりのパリパリ漬け ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(茄子 玉ねぎ 油揚げ)	なめたけごはん オクラ 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、えのき、生姜、きゅうり、ひじき、ほうれん草、にんじん、コーン、ブロッコリー、茄子、玉ねぎ、◎なめ茸、オクラ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	木	豆乳 菜めし 冷しゃぶ トマト じゃが芋とツナの炒め煮 味噌汁(かぶ 油揚げ)	鮭ちらしごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、白ゴマ、じゃが芋	○豆乳、豚バラ肉、ツナ、油揚げ、◎鮭	かぶの葉、キャベツ、もやし、ニラ、豆苗、トマト、玉ねぎ、にんじん、かぶ、◎きゅうり、ほうれん草、昆布	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
12	26	金	さつま芋 ごはん チキン南蛮 野菜添え 五目きんぴら 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	とうもろこしごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、糸こんにゃく、	鶏もも肉、卵、さつま揚げ、◎ツナ	玉ねぎ、らっきょう、レタス、きゅうり、れんこん、にんじん、エリンギ、かぼちゃ、◎とうもろこし、小松菜、昆布	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
13	27	土	干し芋 ごはん 手羽元のさっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	手羽元、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、穀物酢、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
					夏まつり			
30	火	豆乳	ごはん かじきの梅しょうゆ焼き 豆苗和え 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋 キャベツ)	さつま芋ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、じゃが芋、◎さつま芋、黒ゴマ	○豆乳、かじき、ツナ、鶏ひき肉、木綿豆腐、◎煮干し	梅干し、豆苗、もやし、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、◎きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
31	水	さつま芋	ごはん ひじきと枝豆のつくね焼き じゃが芋の磯和え コールスローサラダ 味噌汁(舞茸 えのき 大根)	五目おこわ オクラ 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ、◎もち米、糸こんにゃく	鶏ひき肉、ハム、◎鶏もも肉、油揚げ	枝豆、ひじき、玉ねぎ、青海苔、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、舞茸、えのき、大根、◎干し椎茸、オクラ、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

麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

5日(金) 七夏のつどいメニュー

枝豆ごはん
天ぷら 短冊サラダ
七夏そうめん汁 すいか

補食 七夏まんじゅう 煮干し

9日(火)
きりん組がクッキングで
夏野菜炒めを作ります。

24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
鶏ムネ肉のスティック揚げ
豚肉と野菜の細切り炒め 大学かぼちゃ
茹でとうもろこし トマト 野菜の甘酢漬け
すいか メロン
レモンのパウンドケーキ

