



# 7月予定献立

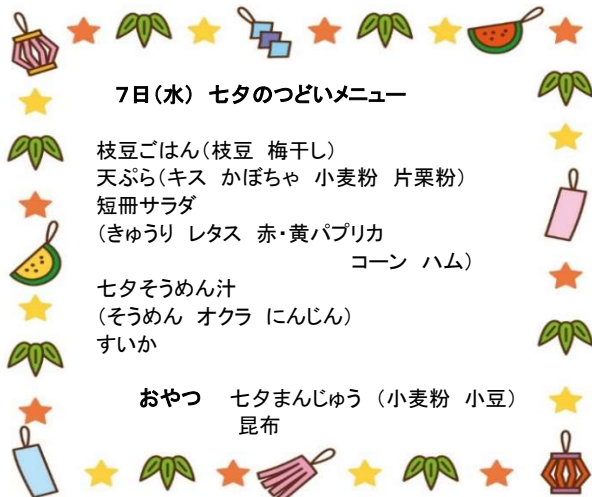


2021年7月  
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
1	15	木	さつま芋	ごはん	鶏のつくね焼き オープン焼き コールスローサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 じゃが芋 いんげん キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン 卵不使用マヨネーズ <冬瓜 油揚げ しめじ>	枝豆ごはん(米 枝豆 塩昆布 にんじん) ほうれん草の煮浸し 煮干し
2	16	金	豆乳 ドリンク	ごはん	かじきの竜田揚げ ほうれん草のなめ茸和え 厚揚げのさっぱり炒め 味噌汁	かじき 片栗粉 ほうれん草 もやし なめ茸 厚揚げ 豚肉 茄子 にんじん <じゃが芋 玉ねぎ オクラ>	冷やし中華(中華麺 きゅうり もやし ハム) トマト
5	19	月	干し芋	菜めし	冷しゃぶ トマト添え ひじき炒り豆腐 味噌汁	豚肉 キャベツ もやし 豆苗 ニラ ゴマ トマト 豆腐 ひじき 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ <かぶ えのき>	揚げじゃが芋(じゃが芋 青海 苔) オクラ 煮干し
6	20	火	じゃが芋	ごはん	野菜の肉巻き れんこんきんぴら ワカメとささみの和え物 味噌汁	豚肉 いんげん にんじん れんこん 糸こんにゃく ゴマ ワカメ ささみ きゅうり ほうれん草 しめじ <ズッキーニ もやし 油揚げ>	とうもろこしごはん(米 とうもろ こし ツナ) キャベツの即席漬け 昆布
7				7日 七夕のつどいメニュー			
	21	水	豆乳 ドリンク	ごはん	いわしのフライ 即席漬け 豚肉と野菜の細切り炒め 味噌汁	いわし 小麦粉 パン粉 キャベツ きゅうり にんじん 梅干し 豚肉 じゃが芋 赤パプリカ ピーマン <茄子 玉ねぎ モロヘイヤ>	鶏きのごはん(米 鶏肉 え のき しめじ 干し椎茸 にんじ ん) トマト 昆布
8	29	木	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉の和風ピカタ じゃこピーマン ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 小麦粉 卵 青海苔 ピーマン もやし じゃこ じゃが芋 きゅうり にんじん ハム 卵不使用マヨネーズ <豆腐 玉ねぎ ワカメ>	かぼちゃのお焼き(小麦粉 か ぼちゃ) キャベツの即席漬け するめ
9	30	金	さつま芋	ごはん	稲荷餃子 オクラのおかか和え 大豆のトマト煮 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ オクラ もやし 鰹節 大豆 じゃが芋 玉ねぎ にんじん トマト ベーコン <えのき 小松菜>	みたらし団子(上新粉) スティックきゅうり 煮干し
12	26	月	じゃが芋	ごはん	キャベツメンチ トマト添え 刻み昆布の煮物 味噌汁	牛豚合いびき肉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 トマト 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <なめこ 豆腐 ネギ>	鮭ごはん(米 鮭) きゅうりの即席漬け 昆布
13	27	火	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉のゴマ味噌焼き 夏野菜炒め 納豆和え 野菜わん	鶏肉 ゴマ 茄子 ピーマン ズッキーニ にんじん 納豆 オクラ モロヘイヤ <玉ねぎ えのき ワカメ>	たこ焼き風おにぎり(米 鰹節 青海苔 揚げ玉) するめ
				27日 誕生会メニュー			
14	28	水	干し芋	ごはん	豚肉と野菜の包み焼き きゅうりのパリパリ漬け かぼちゃと茄子のそぼろあん 味噌汁	豚肉 玉ねぎ ズッキーニ 舞茸 にんじん きゅうり かぼちゃ 茄子 鶏ひき肉 <キャベツ もやし 油揚げ>	豆乳くず餅(豆乳 片栗粉 き な粉) オクラ 煮干し

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



**13日(火)**  
きりん組がクッキングで夏野菜炒めを作ります。

**21日(水)**  
ばんだ・く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(水)**  
**土用の丑**  
お昼にうなぎが  
つきます。



## 27日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん おかか昆布ごはん  
鶏のから揚げレモンソース(鶏肉 片栗粉 レモン)  
春雨炒め(春雨 ウインナー 玉ねぎ ピーマン)  
茹でとうもろこし  
スティックきゅうり(味噌付き) 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 すいか

**おやつ** 飾りごはん 昆布  
(米 ツナ コーン にんじん  
かぼちゃ 上新粉  
刻み海苔)

