

# 平成30年度 7月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	ごはん フルーツ 肉じゃが きゅうりの酢の物	プリン お茶	豚肉 わかめ かまぼこ ホエイパウダー しらす干し	米 じゃが芋 こんにやく	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり
3	火	ごはん 冷ししゃぶしゃぶ 春雨スープ フルーツ	わらびもち 牛乳	豚肉 卵 ウィンナー きな粉 牛乳	米 春雨 わらび粉	きゅうり トマト 玉葱 人参 もやし ニラ
4	水	ごはん フルーツ 白身魚のピカタ じゃが芋のカレー炒め	ピザトースト 牛乳	白身魚 卵 チーズ ウィンナー 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 食パン	人参 ピーマン コーン パセリ 玉葱
5	木	バターロール チリコンカン ツナサラダ フルーツ	枝豆 いりこ 牛乳	牛肉 豚肉 水煮大豆 ツナ 枝豆 いりこ 牛乳	バターロール	玉葱 なす 人参 ピーマン しめじ パセリ コーン トマト缶 キャベツ きゅうり グリーンピース
6	金	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ 七夕そうめん汁 フルーツ	キラキラゼリー 牛乳	鶏肉 わかめ ちくわ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 そうめん	生姜 人参 オクラ 葱 干し椎茸 みかん缶 パイン缶 りんご
7	土	ナポリタン 野菜サラダ フルーツ	お菓子 牛乳	ウィンナー 牛乳	スパゲティ	人参 ピーマン 玉葱 しめじ パセリ トマト缶 キャベツ きゅうり
9	月	ごはん あじのマリネ なすのみそ汁 フルーツ	きな粉サンド 牛乳	あじ 豆腐 油揚げ みそ いりこ きな粉 牛乳	米 小麦粉 食パン マーガリン	トマト 玉葱 きゅうり なす 人参 豆腐
10	火	ごはん フルーツ カレー豆腐 トマトとじゃこの和え物	どうもろこし いりこ 牛乳	豚肉 豆腐 しらす干し わかめ いりこ 牛乳	米	干し椎茸 グリーンピース 玉葱 人参 トマト きゅうり どうもろこし
11	水	ごはん 中華風炒め ひじきナムル フルーツ	ヨーグルト お茶	豚肉 ツナ ひじき ヨーグルト	米 片栗粉 ごま ごま油	玉葱 人参 ニラ もやし 生姜 キャベツ 干し椎茸 たけのこ きゅうり
12	木	ごはん フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のごま和え	ラスク 牛乳	鶏肉 しらす干し 牛乳	米 じゃが芋 食パン ごま マーガリン	玉葱 人参 しめじ 小松菜 キャベツ グリーンピース
13	金	バターロール コロケ わかめスープ フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 卵 わかめ ウィンナー 牛乳	バターロール じゃが芋 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 グリーンピース もやし キャベツ パイン缶 桃缶 みかん缶 パナナ
14	土	冷し中華 フルーツ	お菓子 牛乳	ロースハム わかめ 卵 牛乳	中華麺	きゅうり トマト キャベツ
17	火	ごはん 麻婆茄子 パンサンスー フルーツ	フライドポテト いりこ 牛乳	牛肉 豚肉 ちくわ みそ 卵 かまぼこ いりこ 青のり 牛乳 豆腐	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉 じゃが芋	干し椎茸 なす 玉葱 人参 ニラ 生姜 きゅうり
18	水	食パン フルーツ 白身魚のカレー揚げ かぼちゃのサラダ	りんごゼリー 牛乳	白身魚 寒天 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ	かぼちゃ 玉葱 きゅうり コーン リンゴジュース
19	木	わかめご飯 フルーツ 生揚げのそぼろ煮 切干大根の甘酢和え	フルーツ杏仁 牛乳	豚肉 生揚げ わかめ ツナ 牛乳	米 じゃが芋 ごま	いんげん 人参 玉葱 生姜 切干大根 きゅうり パイン缶 みかん缶 桃缶
20	金	ごはん フルーツ ポークソテー ツナときゅうりの酢の物	かぼちゃ団子 牛乳	豚肉 ツナ わかめ きな粉 豆腐 牛乳	米 白玉粉	いんげん 人参 玉葱 ピーマン もやし きゅうり キャベツ かぼちゃ
21	土	焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 青のり わかめ 牛乳	うどん	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ きゅうり
23	月	ごはん かぼちゃとじゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ フルーツ	ヨーグルト お茶	豚肉 わかめ かまぼこ ヨーグルト	米 じゃが芋 春雨	かぼちゃ 玉葱 生姜 人参 きゅうり グリーンピース
24	火	バターロール まり揚げ とうがんスープ フルーツ	お麩ラスク いりこ 牛乳	鶏肉 ひじき 豆腐 えび 豚肉 いりこ 牛乳	バターロール パン粉 片栗粉 お麩 マーガリン	生姜 葱 干し椎茸 人参 とうがん
25	水	夏野菜カレー イタリアンサラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	ウィンナー 卵 ホイップクリーム 牛乳	米 小麦粉 マーガリン	かぼちゃ なす 玉葱 人参 いんげん コーン パイン缶 きゅうり キャベツ
26	木	バターロール フルーツ チキンチャップ キャベツのゆかり和え	ココアプリン お茶	鶏肉 牛乳	バターロール	玉葱 人参 しめじ ピーマン なす いんげん キャベツ
27	金	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 白目スープ フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	白身魚 寒天 牛乳	米 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン もやし チンゲン菜 干し椎茸 オレンジジュース
28	土	そうめん フルーツ	お菓子 牛乳	卵 わかめ かまぼこ 牛乳	そうめん	きゅうり 玉葱 干し椎茸
30	月	ごはん フルーツ 五目炒り豆腐 カミカミチーズサラダ	かぼちゃケーキ 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ちくわ しらす干し ツナ チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 小松菜 ごぼう かぼちゃ
31	火	ごはん フルーツ 鶏肉の味噌煮 キャベツとわかめの甘酢和え	フルーツヨーグルト お茶	鶏肉 みそ わかめ ヨーグルト	米 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ コーン みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ いんげん キャベツ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

七夕会

誕生日会