



令和元年 7月 予定献立



日曜日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	月	1日ごま塩ご飯(米・黒ごま塩) 22日ご飯(米)	1日 鱈の塩焼き(1~3歳:鱈) 22日 鶏の照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 五目みそ汁	鱈 塩 (1~3歳 鱈 塩) 鶏肉 醤油 みりん 酒 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 きゅうり わかめ 酢 素精糖 塩 南瓜 椎茸 葱 こんにやく 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	マカロニ 黒蜜きな粉	マカロニ きな粉 素精糖 塩 黒砂糖	混ぜご飯 煮物 汁物
2	火	2日30日 ターメリック ライス 16日 ご飯(米)	2日30日 ドライカレー 16日 ひき肉カレー じゃが芋のフレンチサラダ きのこスープ	豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ビーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 豚肉 菜種油 玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ケチャップ ソース 塩 カレー粉 小麦粉 じゃが芋 人参 きゅうり きゃべつ ツナ 酢 塩 菜種油 しめじ 椎茸 えのき 万能ねぎ 塩 醤油 かつおだし	2日・30日 揚げパン 16日 ココア揚げパン	パン 砂糖 菜種油 16日 ココア	スバゲティ サラダ 汁物
3	水	3日・31日 ご飯(米)	3日・31日 鶏のトマトソース 17日 鶏の竜田揚げ 根菜サラダ ミニトマト(17日のみ) 豆腐とわかめのスープ	鶏肉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ エリンギ トマト缶 ケチャップ 塩 みりん 素精糖 鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにやく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ ミニトマト 豆腐 わかめ 長ねぎ 塩 醤油 かつおだし	3日・31日 スコーン 17日 チーズスコーン	薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター 3日・31日 ジャム 17日 チーズ	ご飯 焼きもの 汁物
4	木	18日 ご飯(米)	さばのみぞれ煮 オクラのしらす和え なすの中華風炒め しめじともやしのみそ汁	鯖 酒 片栗粉 菜種油 大根 万能ねぎ 塩 醤油 素精糖 オクラ しらす 醤油 かつおだし なす 豚肉 人参 葱 さやいんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 しめじ もやし わかめ 味噌 にぼしだし	みたらし団子	上新粉 白玉粉 醤油 素精糖 片栗粉	おにぎり 和え物 汁物
5	金	19日 ご飯(米)	和風ハンバーグ 冬瓜の煮物 大根ときゅうりの酢の物 オクラのスープ	豚肉 おから 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 塩 牛乳 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 冬瓜 人参 油揚げ かつおだし 醤油 素精糖 みりん 大根 きゅうり 酢 醤油 素精糖 オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつおだし (5日 そうめん)	5日:七夕ゼリー 19日:2色ゼリー せんべい	オレンジジュース カルピス 寒天 砂糖 せんべい	炒飯 サラダ 汁物
6	土	20日 ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 大根のサラダ 玉ねぎと青菜のすまし汁	鮭 青のり 醤油 みりん 酒 大根 人参 きゅうり ツナ コーン 塩 酢 菜種油 玉ねぎ ほうれん草 塩 醤油 かつおだし	クラッカーサンド	クラッカー ジャム	
8	月	29日 中華麺	ジャージャー麺 大豆とじゃこの炒り煮 大根と人参とごま酢和え えのきとキャベツのスープ	中華麺 豚挽肉 ねぎ 人参 椎茸 きゅうり みそ 醤油 素精糖 片栗粉 菜種油 ごま油 大豆 じゃこ 醤油 みりん 菜種油 大根 人参 素精糖 酢 塩 ごま えのき キャベツ わかめ 塩 醤油 かつおだし	しらすおにぎり	米 しらす ごま 醤油	混ぜご飯 煮物 汁物
9	火	23日 ご飯(米)	鮭フライ キャベツと大根のサラダ ミニトマト 冬瓜のスープ	鮭 塩 小麦粉 卵 パン粉 ソース 菜種油 キャベツ 大根 人参 わかめ 酢 素精糖 塩 菜種油 醤油 ミニトマト 冬瓜 鶏肉 玉ねぎ しめじ しょうが かつお粉 塩 醤油 かつおだし	ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト クラッカー	炒飯 サラダ 汁物
10	水	24日 ご飯(米)	豚肉のソース焼き 金時豆煮 三色酢の物 かぼちゃのみそ汁	豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン ソース 醤油 塩 菜種油 金時豆 素精糖 塩 人参 もやし きゅうり 酢 砂糖 塩 かぼちゃ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	レモンケーキ	小麦粉 BP 卵 牛乳 バター 砂糖 レモン レーズン	スバゲティ サラダ 汁物
11	木	25日 パン	タンドリーチキン 粉ふきいも コールスローサラダ コーンスープ	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく 醤油 塩 じゃが芋 塩 あおのり キャベツ きゅうり 人参 レーズン 素精糖 塩 酢 菜種油 玉ねぎ クリームコーン コーン パセリ 牛乳 コーンスターチ 塩	きつねごはん	ご飯 油揚げ 醤油 素精糖 みりん	おにぎり 和え物 汁物
12	金	26日 ご飯(米)	いわしのかば焼き 春雨サラダ かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	鱈 醤油 みりん 片栗粉 春雨 人参 きゅうり 酢 素精糖 醤油 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 なす 玉ねぎ 油揚げ 味噌 にぼしだし	ちんすこう	薄力粉 砂糖 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
13	土	27日 ご飯(米)	鶏のさっぱり煮 じゃこサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 なめこ ねぎ わかめ 味噌 にぼしだし	コーン蒸しパン	小麦粉 BP 素精糖 コーン	

しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

☆1日は行事食:プール開きです。

☆5日は行事食:七夕です。

☆17日は誕生会です。