



令和3年 7月 予定献立



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	木	ゆかりご飯 (米 ゆかり)	鮎の塩焼き(1~4歳:鯖) 切干大根の煮物 もやしのナムル 五目みそ汁	鮎 塩 (1~4歳 鯖 塩) 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 醤油 酢 ごま油 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	炒飯 サラダ 汁物
		ご飯(米)	アジフライ 切干大根の煮物 もやしのナムル 五目みそ汁	鯷 塩 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 中濃ソース 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 豆もやし きゅうり 素精糖 塩 酢 ごま油 南瓜 椎茸 葱 こんにやく 豆腐 鶏肉 味噌 にぼしだし	果物 牛乳		
2	金	ご飯(米)	鶏のねぎみそ焼き 大豆の甘煮 三色酢の物 じゃが芋のみそ汁	鶏肉 ねぎ 味噌 醤油 みりん 酒 大豆 刻み昆布 素精糖 醤油 もやし きゅうり 人参 素精糖 醤油 塩 酢 じゃが芋 玉ねぎ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	揚げパン	パン 砂糖 菜種油	スバゲティ サラダ 汁物
16			豚肉のソース焼き じゃこサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩 菜種油 じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 豆腐 ほうれん草 ねぎ 味噌 にぼしだし	レーズン 蒸しパン	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
3	土	ご飯(米)	ジャージャー麺 かぼちゃの煮物 大根とじゃこのおなか和え えのきとわかめのすまし汁	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 にんにく 生姜 かぼちゃ 素精糖 醤油 大根 じゃこ かつお節 素精糖 醤油 えのき わかめ 玉ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	コーンご飯	米 コーン 玉ねぎ パセリ 塩	炒飯 サラダ 汁物
17			★豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
31	水	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物	
5	月	中華麺	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
19			鶏のさっぱり煮 ナスの中華風炒め キャベツときゅうりの塩もみ もやしとしめじのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが なす 豚肉 人参 葱 いんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 キャベツ きゅうり 塩 もやし しめじ 油揚げ 味噌 にぼしだし	レモンドーナツ	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 レモン	混ぜご飯 煮物 汁物
6	火	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
20			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
7	水	ご飯(米) 21日 わかめご飯 (米 わかめ 塩 酒)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
21			鶏のさっぱり煮 ナスの中華風炒め キャベツときゅうりの塩もみ もやしとしめじのみそ汁	鶏肉 醤油 酢 素精糖 酒 しょうが なす 豚肉 人参 葱 いんげん にんにく 生姜 醤油 素精糖 酒 菜種油 片栗粉 キャベツ きゅうり 塩 もやし しめじ 油揚げ 味噌 にぼしだし	レモンドーナツ	薄力粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳 菜種油 レモン	混ぜご飯 煮物 汁物
8	木	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
29			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
9	金	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
30			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
10	土	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
24			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
12	月	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
26			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
13	火	ご飯(米)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
27			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物
14	水	パン (パン ジャム)	ささみのマヨ焼き 大豆のサラダ トマト オクラのスープ	ささみ 酒 塩 マヨネーズ 粉チーズ パセリ 大豆 ツナ 大根 人参 きゅうり 酢 塩 菜種油 トマト オクラ 人参 干し椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし (7日 そうめん)	フルーツポンチ せんべい	すいか メロン みかん缶 バイン缶 寒天 砂糖 りんごジュース せんべい	おにぎり 和え物 汁物
28			豚肉のカレー炒め 粉ふき芋 きゅうりとわかめの酢の物 トマトの華風スープ	豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 素精糖 ソース カレー粉 菜種油 じゃが芋 塩 青のり きゅうり わかめ 酢 素精糖 醤油 トマト ほうれん草 ねぎ 卵 鶏挽肉 油 塩 醤油 ごま油 片栗粉 かつお昆布だし	おからケーキ	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	ご飯 焼きもの 汁物

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。

☆7日は行事食:七夕です。

☆21日は誕生を祝う行事食です。

※★印は、新メニューです。 ※今月の果物予定:すいか メロン