

2017年 7月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 3 31	☆チャーハン  ☆きやべつののりあえ  ☆すまし汁	米(45) 油  麩(1)	豚ひき肉(30)	玉ねぎ(20)人参(10) ピーマン(8)  キャベツ(20)人参(5)  南瓜(15)青菜(4)	醤油、塩  のり、醤油、塩  だし汁、醤油、塩	☆ポンデケーキ 白玉粉(10)じゃがいも(35) 片栗粉(3)ハム(5) 塩、B.P、オリーブオイル  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ぎょうざ 皮、豚挽肉、ニラ、人参、キャベツ ☆ソテー ウィンナー、ピーマン 人参 ☆スープ わかめ、なす
(火) 4 18	☆ひじきごはん ☆鮭の塩焼き ☆だし豆腐  ☆みそ汁	米(40)	鮭(30) 豆腐(20)	人参(5)ひじき(0.5)絹さや(2)  きゅうり(10)なす(10) オクラ(10)大葉(1) 葱(2)大根(10)	醤油、塩、だし汁 塩、出し汁、油 醤油、だし汁、塩  だし汁、味噌、塩	☆南瓜のクッキー 薄力粉(20)砂糖(4) かぼちゃ(30)油  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ゆかりごはん ☆とり肉の竜田焼き とり肉、片栗粉、油 ☆甘酢あえ キャベツ、胡瓜、しらす干し ☆汁 かぼちゃ、玉葱
(水) 5 19	☆ごはん ☆豚肉と長いもの カレー炒め ☆春雨サラダ  ☆スープ	米(40) 長いも(10) 春雨(2)	豚肉(30)  ツナ(2)	玉ねぎ(15)人参(7)  きゅうり(15)人参(5)  えのき(3)なめこ(3)わかめ(0.1)	醤油、塩、出し汁 カレー粉、砂糖 マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆ラスク 食パン、バター 砂糖  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆魚のパン粉焼き ☆ころころサラダ じゃがいも、人参、キャベツ ☆汁 青菜、大根、麩
(木) 6 20	☆ごはん ☆焼き魚  ☆じゃがいものきんぴら  ☆すまし汁	米(40) 片栗粉 油 じゃがいも(20) 油	鱈(30)	玉ねぎ(15)ピーマン(10) 人参(10) 小松菜(4)大根(10)なす(10)	醤油、だし汁、塩  醤油、だし汁、塩  醤油、だし汁、塩	☆じゃこおにぎり 米(30)わかめ、しらす 塩  ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆豚丼 豚肉、キャベツ、人参 玉葱、厚揚げ ☆きゅうりの梅あえ ☆スープ 玉葱、絹さや
(金) 7 21	☆七夕そうめん(7日) ☆冷やしうどん(21日) ☆含め煮  ☆すまし汁	そうめん(20) じゃがいも(10)	鶏もも肉(30)  厚揚げ(10)	人参(10)きゅうり(5) しいたけ(5)わかめ(1) 大根(10)人参(5)こんにゃく(5) いんげん(1) オクラ(7)玉葱(10)	醤油、だし汁、塩 砂糖 だし汁、醤油、塩	☆フルーツポンチ(7日) 白玉粉(10)スイカ メロン、みかん ☆梅ゼリー(21日) ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ご飯 ☆魚の照り焼き ☆ポテトサラダ じゃがいも、人参、きゅうり ☆みそ汁 豆腐、大根、葱
(土) 8 22	☆ハヤシライス  ☆サラダ  ☆スープ	米(40) じゃがいも(20)	豚もも肉(20)  ツナ	玉葱(10)人参(10)  きゅうり(10)キャベツ(15) 人参(5) 玉ねぎ(5)大根(10) わかめ(0.3)	だし汁、ケチャップ 醤油、砂糖 マヨネーズ、塩  だし汁、醤油、塩	☆フライドポテト じゃがいも(40)油 塩、青のり ☆果物 ☆牛乳	*7日は七夕の行事食です

## 7月 予定献立表

## どんぐり保育園

## 栄養士 河合 祥子

2017年 7月	献立名	材料名				おやつ	夕食
		力を出すもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	調味料		
(月) 10 24	☆ごはん ☆ナスと豚肉の 味噌炒め ☆サラダ ☆すまし汁	ごはん(40) 春雨(5) ごま油	豚ひき肉(30) ツナ(2)	なす(15)人参(8) ねぎ(2)しょうが(0.1) キャベツ(20)にんじん(7) 玉ねぎ(8)三つ葉(3)	砂糖、みそ、醤油 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆五平餅 米(30)醤油、だし汁 味噌、片栗粉 ☆果物(20) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ミートローフ 豚ひき肉、人参、玉葱 ☆マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、人参 ☆汁 わかめ、葱、大根
(火) 11 25	☆梅ごはん ☆かば焼き ☆酢のもの ☆冬瓜汁	米(40) 片栗粉	あじ(30) 豆腐(10) 鶏ミンチ(10)	きゅうり(25)わかめ(3) 冬瓜(15)人参(7) いんげん(2)	梅干し 醤油、砂糖、だし汁 酢、砂糖、塩 だし汁、醤油、塩	☆なんきん白玉(11日) 白玉粉(20)砂糖(3) かぼちゃ(15)きな粉(2) ☆土用もち(25日) ☆果物(20) ☆牛乳(100)	☆牛丼 米、牛肉、人参、玉葱 さやえんどう ☆おかかあえ 青菜、人参 ☆すまし汁 玉葱、なす
(水) 12 26	☆ごはん ☆からあげ ☆ゆかりあえ ☆スープ	米(40) 油 片栗粉 じゃがいも(10)	鶏もも肉(40)	キャベツ(20)人参(5) もやし(10)青菜(5)	醤油、だし汁、塩 しょうが汁 ゆかり粉、塩 だし汁、味噌、塩	☆ジャムパン 食パン、ジャム ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆魚と野菜のオープン焼き 白身魚、人参、じゃがいも ☆果物添え ☆みそ汁 えのき、大根、三つ葉
(木) 13 27	☆ゆかりごはん ☆魚の磯辺焼き ☆きゅうりとトマトの さっぱりあえ ☆スープ	米(40) 片栗粉、油	かじき(30)	きゅうり(20)トマト(10) キャベツ(7) 大根(10)オクラ(8)	ゆかり粉 だし汁、青のり 醤油、塩 醤油、塩、だし汁 かつお節 だし汁、醤油、塩	☆コンコンブル 強力粉(15)薄力粉(5) バター(5)B. P、チーズ 砂糖(3)黒ゴマ ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆春巻き 皮、豚肉、人参、キャベツ 春雨、干しいたけ ☆キャベツのゆかりあえ ☆汁 じゃがいも、ねぎ
(金) 14 28	☆ごはん ☆生姜焼き ☆かぼちゃの煮物 ☆みそ汁	米(40)	豚肉(30) 豆腐(10)	玉葱(15)人参(7) かぼちゃ(45) えのき(10)いんげん(2)	だし汁、醤油、塩 しょうが汁 だし汁、醤油、砂糖 だし汁、みそ、塩	☆フルーツヨーグルト ヨーグルト(35)みかん レーズン(2)もも(2) 砂糖 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	☆ごはん ☆ムニエル ☆きんぴら風 じゃがいも 糸こんに、ピーマン、人参 ☆スープ 玉葱、厚揚げ、青菜
(土) 1 15 29	☆あんかけ丼 ☆じゃがいもの マヨネーズ焼き ☆スープ	米(40) 片栗粉 じゃがいも(20)	豚ひき肉(20)	玉葱(10)人参(10)キャベツ(10) かぼちゃ(5)玉ねぎ(8) 三つ葉(3)	だし汁、醤油、砂糖 塩 マヨネーズ、塩 だし汁、醤油、塩	☆米粉ケーキ 米粉(20)砂糖(4) B. P、水 ☆果物(30) ☆牛乳(100)	*14~15日はおとまり保育です *26日のおやつは誕生会です