

7月の献立表

2019.7 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	月	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 松風焼き 小松菜ナムル 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ 切干大根 人参 油揚げ 小松菜 もやし キャベツ 生揚げ
2	火	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鯛ハンバーグ きのことサラダ 果物	みそパン 牛乳 果物	米 玄米 鯛 玉ねぎ 生姜 高野豆腐 人参 レタス えのき しめじ なす 玉ねぎ
3	水	玄米入りご飯 さつま芋小豆煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め ブロッコリー和え 果物	冷やしうどん お茶 果物	米 玄米 豚肉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ さつま芋 小豆 ブロッコリー 豆腐 なめこ
4	木	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 魚トマトソース 切干大根ハリ漬け 果物	大根もち お茶 果物	米 玄米 たら 玉ねぎ ケチャップ じゃが 芋 豆乳 切干大根 きゅうり 人参 かぶ
5	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 おくら和え 果物	おからドーナツ お茶 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ ピーマン 人 参 干し椎茸 金時豆 おくら 大根 えのき
6	土	トマトスパゲティー ブロッコリー和え フルーツポンチ	おにぎり お茶 果物	スパゲティー 豚肉 ピーマン 人参 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご
8	月	玄米入りご飯 ひじき煮 味噌汁 鶏照り焼き 豆腐サラダ 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 ひじき 人参 油揚げ 豆腐 レタス きゅうり わかめ ほうれん草 麩
9	火	玄米入りご飯 大根ツナ煮 味噌汁 さば竜田揚げ 小松菜磯辺和え 果物	ほうれん草ケーキ 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 大根 ツナ 小松菜 人参 もやし のり キャベツ 油揚げ
10	水	そうめん 酢の物 かき揚げ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	そうめん みかん缶 鶏肉 人参 玉ねぎ さ つま芋 ピーマン きゅうり わかめ しらす
11	木	玄米入りご飯 冬瓜あんかけ 味噌汁 鯛蒲焼き いんげん味噌和え 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 鯛 冬瓜 人参 いんげん じゃが 芋 油揚げ
12	金	誕生会	すいかフルーツポンチ お茶 せんべい	
13	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソース 果物	おにぎり お茶 果物	焼きそば麺 豚肉 人参 キャベツ もやし ピーマン ウインナー きゅうり
16	火	玄米入りご飯 さつま芋甘煮 味噌汁 めかじき味噌焼き キャベツサラダ 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 めかじき さつま芋 りんご キャ ベツ 人参 コーン ツナ 豆腐 わかめ
17	水	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 大根なます 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 にんにく かぼちゃ 大根 人参 きゅうり キャベツ 生揚げ
18	木	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 鮭西京焼き 豆サラダ 果物	梅味噌焼きおにぎり お茶 果物	米 玄米 鮭 西京味噌 こんにゃく 人参 レタス きゅうり ミックスビーンズ ちくわ かぶ
19	金	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜ソース和え 果物	ふかし芋 お茶 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ツナ 小松菜 しらす 大根 えのき
20	土	カレーライス コロケ 果物	おにぎり お茶 果物	
22	月	玄米入りご飯 車麩煮物 味噌汁 肉団子甘辛煮 ほうれん草ナムル 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ パン粉 車麩 人参 ほうれん草 もやし なす 油揚げ
23	火	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 さば味噌煮 かぶ甘酢 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 さば 味噌 じゃが芋 人参 かぶ きゅうり わかめ キャベツ 油揚げ
24	水	フランスパン さつま芋素揚げ ポークビーンズ きゅうり昆布和え 果物	五平もち お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベ ツ 大豆 トマト缶 さつま芋 きゅうり 塩昆布
25	木	玄米入りご飯 なす揚げ煮 味噌汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	しょうゆだんご お茶 果物	米 玄米 さば なす 春雨 人参 もやし きゅうり 小松菜 ごぼう 生揚げ
26	金	玄米入りご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉ハーベキューソース 野菜浅漬け 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ソース ケチャップ 切り昆 布 人参 油揚げ なす きゅうり 豆腐 なめこ
27	土	うどん きゅうりスティック 肉じゃが 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人 参 きゅうり
29	月	玄米入りご飯 なすなべしぎ 味噌汁 鮭塩焼き おかひじき和え 果物	みそポテト 牛乳 果物	米 玄米 鮭 なす ピーマン 味噌 おかひ じき きゅうり 人参 ささみ 大根 油揚げ
30	火	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	黒糖くずもち 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エ リンギ レタス きゅうり パイン缶 りんご
31	水	じゃご飯 五目豆煮 味噌汁 高野豆腐唐揚げ もやし塩麩和え 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 高野豆腐 人参 ごぼう 大豆 昆布 もやし ほうれん草 キャベツ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

12(金) 誕生会