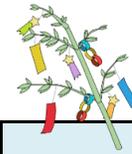




## 7月予定献立表



2019.7 あかねの虹保育園

| 日  | 曜 | 昼 食  | おやつ               | 主な食材   |
|----|---|--|-------------------|--|
| 1  | 月 | ハヤシライス ブロッコリー<br>チーズ ドリンクヨーグルト<br>果物             | ホットケーキ<br>牛乳 せんべい | 米 玄米 ぶた肉 人参 トマト 玉ねぎ エリンギ<br>ブロッコリー チーズ ミックス粉 卵 ヨーグルト |
| 2  | 火 | 玄米入りご飯 チンゲン菜ごま和え みそ汁<br>めかじきみそ焼き 豚肉大根煮<br>果物     | 和風サンド<br>牛乳 果物    | 米 玄米 めかじき 大根 豚肉 チンゲン菜<br>なめこ 豆腐 ねぎ 食パン チーズ のり        |
| 3  | 水 | 玄米入りご飯 中華わかめスープ<br>餃子 昆布野菜<br>果物                 | ヨーグルト<br>麦茶 果物    | 米 玄米 ワカメ ごま 豚ひき肉 白菜<br>キャベツ 餃子の皮 キュウリ 塩昆布 ヨーグルト      |
| 4  | 木 | おにぎり やきそば フランクフルト<br>とうもろこし 枝豆<br>果物             | バナナ蒸しパン<br>牛乳 果物  | 米 牛乳 わかめ 中華めん 豚肉 キャベツ<br>フランクフルト とうもろこし 枝豆           |
| 5  | 金 | 玄米入りご飯 いんげんごま和え みそ汁<br>ハンバーグ さつま芋オレンジ煮<br>果物     | しょうゆ団子<br>牛乳 果物   | 米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 インゲン<br>さつま芋 油あげ もやし 食パン チーズ ピーマン |
| 6  | 土 | きのこスパゲティ チーズ<br>きゅうりスティック<br>果物                  | ロールパン<br>牛乳 せんべい  | スパゲティ ウィナー 玉ねぎ きゅうり<br>しめじ えのき チーズ 人参 ロールパン          |
| 8  | 月 | 玄米入りご飯 ごぼうサラダ みそ汁<br>さけパン粉焼き かぶ煮<br>果物           | パン<br>牛乳 果物       | 米 玄米 さけ パン粉 かぶ 油あげ ごぼう<br>人参 きゅうり ベーコン キャベツ 玉ねぎ      |
| 9  | 火 | 玄米入りご飯 おくらおかか和え みそ汁<br>鶏の照焼き じゃが芋がんと煮<br>果物      | 人参ケーキ<br>牛乳 果物    | 米 玄米 鶏肉 じゃが芋 人参 おくら<br>がんと なめこ 豆腐 ねぎ 卵 薄力粉           |
| 10 | 水 | 玄米入りご飯 青菜磯和え みそ汁<br>さばみそ煮 ごまごぼう<br>果物            | ラスク<br>牛乳 果物      | 米 玄米 さば ごぼう 青菜 もやし 人参<br>のり キャベツ 油あげ 片栗粉 きなこ         |
| 11 | 木 | そうめん かきあげ<br>きゅうりとトマトの酢の物 いんげんごまみそ和え<br>果物       | リンゴゼリー<br>牛乳 果物   | そうめん わかめ 人参 さつま芋 コーン 玉ねぎ<br>ちくわ きゅうり トマト もも みかん      |
| 12 | 金 | 玄米入りご飯 大根ごま酢和え みそ汁<br>魚香味焼き 切り昆布煮 果物             | お好み焼き<br>牛乳 果物    | 米 玄米 ねぎ 切り昆布 さつま揚げ<br>人参 大根 ごま 卵 豆腐 キャベツ ウィナー        |
| 13 | 土 | 五目焼きそば ウィナーソテー<br>きゅうりスティック<br>果物                | ロールパン<br>牛乳 せんべい  | 中華めん 牛乳 キャベツ ウィナー<br>きゅうり 人参 小麦 豚肉 もやし               |
| 16 | 火 | ロールパン 夏野菜のりんご酢漬け<br>ポークビーンズ いんげんのソテー<br>果物       | 焼きおにぎり<br>麦茶 果物   | パン ぶた肉 大豆 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>トマト きゅうり パプリカ いんげん コーン      |
| 17 | 水 | 納豆ご飯 三色なます みそ汁<br>魚の塩焼き ひじき煮<br>果物               | マカロニみたらし<br>牛乳 果物 | 米 玄米 納豆 ひじき 人参 油あげ<br>大根 きゅうり キャベツ 厚揚げ マカロニ          |
| 18 | 木 | 夏野菜カレーライス キャベツごま和え<br>チーズ ドリンクヨーグルト<br>果物        | 小松菜ケーキ<br>牛乳 果物   | 米 玄米 なす ズッキーニ 人参 玉ねぎ<br>豚肉 キャベツ チーズ ロールパン チーズ        |
| 19 | 金 | 玄米入りご飯 えだまめ みそ汁<br>魚煮付け 切干大根煮<br>果物              | イチゴ蒸しパン<br>牛乳 果物  | 米 玄米 切干大根 人参 油あげ<br>えだまめ ミックス粉 イチゴジャム                |
| 20 | 土 | トマトスパゲティ きゅうり<br>フルーツヨーグルト<br>果物                 | ロールパン<br>牛乳 せんべい  | スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ピーマン<br>トマト きゅうり ヨーグルト 人参               |
| 22 | 月 | 玄米入りご飯 コロコロポテトサラダ みそ汁<br>松風焼き 冬瓜あんかけ<br>果物       | じゃこトースト<br>牛乳 果物  | 米 玄米 鶏肉 ねぎ 卵 冬瓜 人参<br>きゅうり ハム 油あげ 食パン しらす            |
| 23 | 火 | 玄米入りご飯 キャベツとコーンのサラダ みそ汁<br>タンドリーチキン 小松菜ナムル<br>果物 | 五平餅<br>牛乳 果物      | 米 玄米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ<br>コーン 小松菜 みそ ごま               |
| 24 | 水 | 玄米入りご飯 青菜なめ苺あえ みそ汁<br>魚西京焼き なすなべしき<br>果物         | タヌキおにぎり<br>麦茶 果物  | 米 玄米 玉ねぎ ほうれん草 もやし なめたけ<br>なす 大根 若芽 天かす 青のり          |
| 25 | 木 | 玄米入りご飯 おくらごまみそあえ みそ汁<br>豚肉ピーマン炒め じゃが芋ミルク煮<br>果物  | ワカメパスタ<br>牛乳 果物   | 米 玄米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参<br>もやし じゃが芋 おくら 豆腐 長ねぎ パン        |
| 26 | 金 | 玄米入りご飯 きゅうりおかか和え みそ汁<br>魚フライ 高野豆腐煮<br>果物         | カステラ<br>牛乳 果物     | 米 玄米 さけ きゅうり 小麦粉<br>卵 高野豆腐 油あげ 玉ねぎ 団子                |
| 27 | 土 | 和風ジャージャー麺 青菜スープ<br>ヨーグルト<br>果物                   | ロールパン<br>牛乳 せんべい  | 乾めん 豚ひき肉 人参 たけのこ みそ<br>小松菜 ヨーグルト                     |
| 29 | 月 | 玄米入りご飯 大根ゆかり和え みそ汁<br>鶏ウイングサツパリ煮 さつまいも甘煮<br>果物   | マカロニきなこ<br>牛乳 果物  | 米 玄米 鶏肉 さつまいも<br>きゅうり 大根 わかめ マカロニ きなこ                |
| 30 | 火 | 玄米入りご飯 ひじきサラダ みそ汁<br>さけコーンマヨネーズ焼き きんぴらゴボウ<br>果物  | やきそば<br>牛乳 果物     | 米 玄米 さけ コーン じゃが芋 人参 ツナ<br>いんげん ひじき きゅうり キャベツ しめじ     |
| 31 | 水 | 玄米入りご飯 ブロッコリー和え みそ汁<br>鶏肉のバーベキューソース焼き 冬瓜煮<br>果物  | チーズフランセ<br>牛乳 果物  | 米 玄米 ブロッコリー 鶏肉<br>冬瓜 油あげ 玉ねぎ ロールパン 粉チーズ              |

材料の都合により献立を変更することがあります  
 ☆ 3・4日子ども夏祭り ☆ 11日お楽しみ会

