

# 7月の献立表

2021.7 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	木	じゃご飯 なすなべしぎ 味噌汁 松風焼き きのことサラダ 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 人参 鶏肉 長ねぎ なす ピーマン 人参 レタス しめじ えのき じゃが芋 油揚げ
2	金	玄米入りご飯 かぼちゃそぼろ煮 味噌汁 鮭塩焼き 春雨サラダ 果物	スパゲティー お茶 果物	米 玄米 酒 かぼちゃ 鶏肉 生姜 春雨 もやし きゅうり 人参 キャベツ 生揚げ
3	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	蒸しパン お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
5	月	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 きゅうり昆布和え 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 豆腐 豚肉 長ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 生姜 金時豆 きゅうり 昆布 ベーコン もやし
6	火	玄米入りご飯 新じゃが揚げ煮 味噌汁 さばみそ煮 小松菜ナムル 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 さば 生姜 じゃが芋 小松菜 人参 もやし ごま なす 玉ねぎ 油揚げ
7	水	玄米入りご飯 人参しりしり すまし汁 ハンバーグ いんげんごま和え 果物	かぼちゃようかん お茶 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 人参 ツナ いんげん そうめん かまぼこ 長ねぎ
8	木	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 白身魚きのこソース モロヘイヤお浸し 果物	みそパン お茶 果物	米 玄米 まだら しめじ えのき ピーマン じゃが芋 人参 モロヘイヤ きゅうり豆腐 玉ねぎ わかめ
9	金	ごま塩ご飯 切干大根煮 味噌汁 鶏照り焼き キャベツお浸し 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 黒ごま 鶏肉 生姜 切干大根 人参 油揚げ キャベツ きゅうり かぶ しめじ
10	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウイナーソース 果物	オレンジゼリー お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ウイナー きゅうり
12	月	玄米入りご飯 じゃが芋甘辛煮 味噌汁 鮭パン粉焼き 豆サラダ 果物	ちんすこう 牛乳 果物	米 玄米 鮭 にんにく パン粉 じゃが芋 レタス ミックスベーンズ ちくわ 人参 小松菜 生揚げ ごぼう
13	火	炊き込みご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイング さつぱり煮 かぶ甘酢和え 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 人参 油揚げ 干し椎茸 かぼちゃ かぶ きゅうり わかめ キャベツ 生揚げ
14	水	そうめん 酢の物 果物 かき揚げ 冷やしトマト	五平もち お茶 果物	そうめん みかん 玉ねぎ 人参 鶏肉 ピーマン さつまいも きゅうり わかめ しらす トマト
15	木	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 お茶 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 エリンギ にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶
16	金	とうもろこしご飯 冬瓜あんかけ.きのこ汁 さば塩焼き ほうれん草磯辺和え 果物	みそポテト お茶 果物	米 玄米 とうもろこし さば 冬瓜 鶏肉 人参 生姜 ほうれん草 もやし しめじ えのき 舞茸
17	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	焼きおにぎり お茶 果物	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご
19	月	納豆ご飯 切り昆布煮物 味噌汁 鶏肉おろし煮 きゅうりスティック 果物	じゃこトースト 牛乳 果物	米 玄米 納豆 鶏肉 大根 切り昆布 人参 油揚げ きゅうり ごま じゃが芋 玉ねぎ
20	火	玄米入りご飯 高野豆腐そぼろ煮.すまし汁 めかじきみそ焼き ひじきナムル 果物	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 めかじき 高野豆腐 鶏肉 いんげん 小松菜 ひじき 人参 もやし 麩 わかめ
21	水	誕生会	すいかのフルーツポンチ お茶 果物	
24	土	うどん きゅうりスティック かき揚げ 果物	おにぎり お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さつまいも きゅうり
26	月	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 豚肉ピーマン炒め もやし塩麹和え 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 筍 生姜 じゃが芋 豆乳 もやし ほうれん草 豆腐 なめこ 長ねぎ
27	火	玄米入りご飯 ひじき煮物 春雨スープ いわし団子 おくらごま和え 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳 果物	米 玄米 いわし 生姜 長ねぎ ひじき 人参 油揚げ おくら 春雨 豚肉 もやし 人参 小松菜
28	水	パン かぼちゃサラダ 果物 ポークベーンズ ブロッコリー和え	焼きおにぎり お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ キャベツ エリンギ 人参 大豆 トマト缶 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー
29	木	枝豆ご飯 なす揚げ煮 味噌汁 さわら照り焼き 切干大根ハハ漬け 果物	冷やしうどん お茶 果物	米 玄米 枝豆 さわら 生姜 なす 切干大根 きゅうり 人参 じゃが芋 油揚げ
30	金	玄米入りご飯 じゃが芋がんも煮 味噌汁 鶏肉ベーキューソース 小松菜しらす和え 果物	オレンジゼリー お茶 せんべい	米 玄米 鶏肉 ケチャップ ソース じゃが芋 京がんも 小松菜 しらす キャベツ 油揚げ
31	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	ジャムサンド お茶 果物	米 玄米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー レタス きゅうり パイン缶 りんご

材料の都合により、献立を変更することがあります。