2021年 7月 献立表

＊補食（時間外おやつ）…おせんべいやパンとジュースを出しています。

ひかりとたねの保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ					3時のおやつ
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし
1	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚しゃぶのごま味噌 （豚肉、味噌、おろしにんにく、砂糖、白ごま、スキム）	キャベツの煮浸し （キャベツ、人参、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、酒）	大根の甘酢和え （大根、酢、砂糖、塩）	すまし汁 （ほうれん草、長葱）		キャラメルブレッド 牛乳
2	土	牛乳	牛乳	ジャージャー麺 （中華麺、豚ひき肉、長葱、胡瓜、味噌、おろし生姜、醤油、砂糖、鶏ガラ、ごま油）		バジルポテト （じゃが芋、塩、バジル粉）			バナナ	菜飯ご飯 麦茶 （精白米、菜飯ふりかけ）
4	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	ちくわの鮭マヨ焼き （ちくわ、鮭フレーク、マヨ、スキム）	冬瓜のそぼろ煮 （冬瓜、鶏ひき肉、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉）	酢の物 （わかめ、レタス、もやし、酢、砂糖、塩）	味噌汁 （人参、油揚げ）		カルピスゼリー カル鉄ウエハース 牛乳 （カルピス、粉寒天、パイン缶、みかん缶）
5	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	バンバンジー （鶏むね肉、酒、もやし、胡瓜、白練りごま、味噌、砂糖、醤油、酢）	空心菜の中華炒め （空心菜、ツナ缶、中華あじ、塩、ごま油）	トマト	スープ（中華あじ） （ブロッコリー、じゃが芋）		オレンジブレッド 牛乳
6	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	あじの南蛮漬け風 （鯵、片栗粉、人参、玉葱、醤油、酢、砂糖、油）	いんげんの炒め物 （いんげん、じゃが芋、塩、鶏ガラ、油）	和風コールスロー （ひじき、キャベツ、コーン缶、マヨ、スキム、めんつゆ）	味噌汁 （木綿豆腐、しめじ）		バナナカップケーキ 牛乳 （ホットケーキMIX、バナナ、クリームチーズ、牛乳、無塩バター）
7	木		牛乳 プルーン	七夕そうめん （そうめん、ハム、人参、オクラ、コーン缶、めんつゆ）		鶏肉の唐揚げ風 （鶏もも肉、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、サラダ油）	チーズサラダ （ブロッコリー、粉チーズ、オリーブ油）		さくらんぼ	ピラフ 麦茶 （精白米、ウインナー、赤パプリカ、鶏ガラ、塩、おろしにんにく、バター、パセリ粉）
8	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	回鍋肉 （豚肉、キャベツ、玉葱、赤パプリカ、甜麺醤、醤油、砂糖、酒、油）	さつま芋の醤油バター （さつま芋、醤油、みりん、バター）	豆もやしのゴマ塩サラダ （豆もやし、豆苗、白ごま、塩、ごま油）	スープ（鶏ガラ） （えのき、ニラ）		ベーコンチーズパン 牛乳
9	土	牛乳	牛乳	ハヤシライス （精白米、押麦、豚肉、玉葱、エリンギ、ホールトマト缶、ハヤシルゥ、スキム、油）		野菜ピクルス （胡瓜、大根、酢、砂糖、塩）			りんご	ピザトースト 牛乳 （食パン、ピーマン、コーン缶、ピザソース、ピザ用チーズ）
11	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	チリコンカン （豚ひき肉、大豆、ミックスビーンズ、玉葱、ホールトマト缶、砂糖、コンソメ、スキム、油）	茄子のチーズ焼き （茄子、ピザ用チーズ、ケチャップ、オリーブ油）	南瓜サラダ （南瓜、レーズン、マヨ、スキム）	スープ（鶏ガラ） （黄パプリカ、水菜）		ねばねばうどん 麦茶 （うどん、納豆、めかぶ、めんつゆ）
12	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さわらの塩麹焼き （鰆、塩麹、みりん）	コーンともやしの炒め物 （コーン缶、もやし、人参、中華あじ、油）	オクラとわかめのポン酢和え （オクラ、わかめ、ポン酢、砂糖、かつお節）	味噌汁 （ひじき、さつま芋）		メープルブレッド 牛乳
13	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	厚揚げの味噌マヨ焼き （厚揚げ、長葱、味噌、マヨ、スキム）	ズッキーニのツナソテー （ズッキーニ、玉葱、ツナ缶、粉チーズ、塩、オリーブ油）	ゆで枝豆 （枝豆、塩）	すまし汁 （大根、小松菜）		とうもろこしご飯 麦茶 （精白米、コーン缶、醤油、バター）
14	木		麦茶	鮭と大葉の混ぜご飯 （精白米、押麦、鮭フレーク、大葉、白ごま、醤油）	白身魚フライタルタルソース （タラ、塩、小麦粉、卵、パン粉、玉葱、卵、マヨ、酢）	じゃが芋の甘辛煮 （じゃが芋、豚ひき肉、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉）	キャベツと人参のマリネ （キャベツ、人参、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油）	はちみそ汁 （青梗菜、なめこ）	すいか	スフレチーズケーキ 牛乳 （クリームチーズ、牛乳、卵、グラニュー糖、小麦粉）
15	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏肉とレタスのにんにく醤油炒め （鶏もも肉、レタス、玉葱、醤油、おろしにんにく、酒、みりん、ごま油）	塩きんぴら （ごぼう、人参、塩、鶏ガラ、油）	はちみそディップ （胡瓜、大根、はちみそ、みりん、おろしにんにく、砂糖）	スープ（コンソメ） （冬瓜、白ごま）		シュガーレーズンパン 牛乳
16	土	牛乳	牛乳	トマトスパゲティ （スパゲティ、ベーコン、ホールトマト缶、玉葱、トマト、鶏ガラ、塩、オリーブ油）		キャベツの塩もみ （キャベツ、昆布茶、塩）			オレンジ	鮭おにぎり 麦茶 （精白米、鮭フレーク、白ごま、醤油、バター）
18	月	海の日								
19	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かれいのムニエル レモンバター醤油 （かれい、塩、小麦粉、油、レモン果汁、バター、醤油、みりん）	塩だれ炒め （豚肉、キャベツ、玉葱、黄パプリカ、塩、おろしにんにく、鶏ガラ、片栗粉、油）	ごぼうサラダ （ごぼう、人参、白ごま、マヨ、スキム）	味噌汁 （わかめ、大根）		高菜混ぜご飯 麦茶 （精白米、高菜、ごま油）
20	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	夏野菜オムレツ （卵、スキム、ハム、トマト、ズッキーニ、じゃが芋、ピザ用チーズ、塩、鶏ガラ、オリーブ油）	ひよこ豆のコンソメ煮 （ひよこ豆、玉葱、コンソメ、塩）	小松菜のり和え （小松菜、焼きのり、醤油、砂糖、ごま油、白ごま）	スープ（鶏ガラ） （オクラ、もやし）		きなこプリン クラッカー 麦茶 （きな粉、砂糖、牛乳、スキム、ゼラチン、黒蜜）
21	木	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	ごはん（精白米・押麦）	さばの味噌煮 （鯖、味噌、砂糖、酒、みりん、おろし生姜）	ひじきのソテー （ひじき、人参、油揚げ、醤油、砂糖、油）	胡瓜の梅和え （胡瓜、塩、梅干し、砂糖）	すまし汁 （いんげん、白菜）		ごまだれラーメン 麦茶 （中華麺、長葱、鶏ひき肉、味噌、砂糖、醤油、みりん、酒、おろし生姜、白ごま、油）
22	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	筑前煮 （鶏もも肉、ごぼう、大根、人参、醤油、みりん、砂糖、油）	がんもの炒め煮 （がんもどき、玉葱、味噌、砂糖、みりん、酒、油）	つるむらさきのお浸し （つるむらさき、もやし、ツナ缶、鶏ガラ、醤油、ごま油）	すまし汁 （南瓜、あさつき）		ストロベリーブレッド 牛乳
23	土	8Kフェスタ								塩昆布おにぎり 麦茶 （精白米、塩昆布）
25	月	牛乳	牛乳 プルーン	ごはん（精白米・押麦）	蒸し鶏の香味ソースがけ （鶏むね肉、酒、塩、長葱、鶏ガラ、醤油、砂糖、おろし生姜、ごま油）	人参鮭ソテー （人参、いんげん、、鮭フレーク、醤油、バター）	青梗菜のおかかマヨ和え （青梗菜、かつお節、醤油、マヨ、スキム）	味噌汁 （三つ葉、納豆）		プルーンヨーグルト コーンフレーク 麦茶 （ヨーグルト、プルーン、砂糖、スキム）
26	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豆腐チャンプルー （木綿豆腐、豚肉、ゴーヤ、人参、もやし、キャベツ、醤油、鶏ガラ、塩、かつお節、油）	南瓜グリル （南瓜、油）	トマトサラダ （トマト、玉葱、酢、塩、砂糖、サラダ油、パセリ粉）	スープ（中華あじ） （コーン缶、春雨）		セサミブレッド 牛乳
27	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	はんぺんの照り焼き風 （はんぺん、醤油、砂糖、酒、みりん、マヨ、焼きのり）	大根とツナあんかけ （大根、ツナ缶、鶏ガラ、みりん、酒、片栗粉）	いんげんの胡麻和え （いんげん、もやし、白ごま、醤油、砂糖）	豆乳みそ汁 （モロヘイヤ、えのき）		ジャムクッキー 牛乳 （小麦粉、グラニュー糖、無塩バター、牛乳、バニラエッセンス、いちごジャム）
28	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	松風焼き （鶏ひき肉、木綿豆腐、玉葱、味噌、醤油、みりん、白ごま、青のり）	切り干し大根の煮物 （切り干し大根、人参、油揚げ、砂糖、醤油、みりん、油）	オクラサラダ （オクラ、ツナ缶、醤油、塩）	すまし汁 （長葱、麩）		レタスチャーハン 麦茶 （精白米、レタス、ハム、鶏ガラ、オイスターソース、ごま油）
29	金		牛乳	焼きそば （蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉葱、ウスターソース、中濃ソース、鶏ガラ、油、青のり）		焼きとうもろこし （とうもろこし、醤油、みりん）	冷やし胡瓜 （胡瓜、昆布茶、塩）	スープ（コンソメ） （青梗菜、赤パプリカ）		ミルククリームパン 牛乳
30	土	牛乳	牛乳	豚丼 （精白米、押麦、豚肉、玉葱、もやし、人参、醤油、砂糖、みりん、油）		チョレギサラダ （サニーレタス、白ごま、おろしにんにく、醤油、鶏ガラ、ごま油、焼きのり）			ぶどう	あんこパイ 牛乳 （パイシート、こしあん、牛乳）

きいろのグループ　エネルギーのもとになる おさら

あかのグループ　からだをつくるもとになる おさら

みどりのグループ　からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。

〈今月のポイント〉

夏野菜（胡瓜、トマト、赤・黄パプリカ、ズッキーニ、茄子、オクラ、つるむらさき、南瓜（夏）、冬瓜、モロヘイヤ、ゴーヤ、空心菜、いんげん、枝豆、大葉）を豊富に取り入れ、暑い夏でも食べやすいメニューをになるように工夫しました。旬の食材の夏野菜には、免疫力を高めたり、疲労回復を助けてくれる栄養素や火照った体を冷ましてくれる役割を担うものもあります。元気に夏を乗り越えられるように願いを込めて。

※はちみそ・・・ひかりとたねの保育園で作った味噌の名称です。