2023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	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、おろしにんにく、味噌、醤油、砂糖、鶏ガラ、油)		塩昆布和え (キャベツ、人参、塩昆布、ごま油)			バナナ	ヨーグルト　コーンフレーク　麦茶 (ヨーグルト、スキム、メロンカルピス)
3	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	あじの香味焼き (鯵、長葱、鶏ガラ、塩、酒、おろしにんにく、おろし生姜)	もやしのソテー (もやし、ニラ、中華あじ、油)	トマト塩オリーブ和え (トマト、塩、オリーブ油、パセリ粉)	みそ汁 (いんげん、じゃが芋)		カレーピラフ　麦茶 (精白米、鶏肉、玉葱、コーン缶、カレー粉、中華あじ、バター)
4	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	厚揚げベーコンの甘辛炒め (厚揚げ豆腐、ベーコン、玉葱、青梗菜、醤油、みりん、油)	さつま芋のレーズン煮 (さつま芋、レーズン、砂糖、バター、塩)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	スープ(鶏ガラ) (キャベツ、大根)		オレンジブレッド　牛乳
5	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かれいのレモンバタームニエル (かれい、塩、酒、小麦粉、レモン果汁、バター、鶏ガラ)	小松菜コーン炒め (小松菜、もやし、コーン缶、鶏ガラ、塩、油)	スパゲティサラダ (スパゲティ、ツナ缶、水菜、人参、マヨ、スキム)	すまし汁 (冬瓜、三つ葉)		ハムチーズ春巻き　牛乳 (春巻きの皮、玉葱、ハム、ピザ用チーズ)
6	木	カル鉄ウハース 牛乳	カル鉄ウハース 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚しゃぶのごまみそ (豚肉、味噌、砂糖、白ごま、スキム)	人参と油揚げの煮物 (人参、油揚げ、醤油、砂糖、白だし)	梅マヨサラダ (キャベツ、梅干し、マヨ、砂糖)	スープ(中華あじ) (かぶ、かぶの葉)		バナナプリン　麦茶 (バナナ、牛乳、砂糖)
7	金		牛乳	七夕そうめん (そうめん、鶏ささみ、人参、オクラ、コーン缶、めんつゆ)		かぼちゃのそぼろあん (南瓜、豚ひき肉、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜、油、片栗粉)			すいか	ウインナーパン　牛乳
8	土	牛乳	牛乳	照り焼き丼 (精白米、押麦、鶏肉、長葱、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒、油、焼きのり、マヨ)		きゅうりの即席漬け (胡瓜、昆布茶)			りんご	のり塩じゃがバター　牛乳 (じゃが芋、塩、青のり、バター)
10	月	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	夏野菜と鶏肉の甘酢あん (鶏肉、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉葱、醤油、砂糖、酢、黒酢、ケチャップ、酒、みりん、油、片栗粉)	ズッキーニの粉チーズ焼き (ズッキーニ、粉チーズ、オリーブ油)	大根の梅ゆかり和え (大根、ゆかり、梅干し、砂糖)	みそ汁 (しめじ、麩)		冷製塩ラーメン　麦茶 (中華麺、ハム、長葱、おろしにんにく、鶏ガラ、塩、ごま油)
11	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	豚バラニラ玉炒め (豚バラ肉、ニラ、玉葱、もやし、卵、鶏ガラ、醤油、おろしにんにく、酒、みりん、ごま油)	冬瓜のかにかまあん (冬瓜、かにかま、鶏ガラ、片栗粉)	焼きとうもろこし (とうもろこし、醤油)	スープ（鶏ガラ） (ほうれん草、人参)		カマンベールチーズブレッド　牛乳
12	水		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばのトマトみそ煮 (鯖、トマト、味噌、砂糖、酒、みりん、おろし生姜)	キャベツの塩だれ炒め (キャベツ、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油、片栗粉)	もずく酢 (もずく、もやし、醤油、酢、砂糖)	すまし汁 (じゃが芋、白菜)		ガーリックチャーハン　麦茶 (精白米、豚肉、長葱、おろしにんにく、鶏ガラ、醤油、かつおだし、ごま油)
13	木		麦茶	鮭と大葉の混ぜご飯 (精白米、押麦、大葉、鮭フレーク、醤油、白ごま)	鶏の竜田揚げ　梅ソースがけ (鶏肉、醤油、酒、みりん、おろし生姜、片栗粉、油、梅干し、かつお出汁、砂糖)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、白だし)	カラフルサラダ (赤パプリカ、黄パプリカ、胡瓜、塩、おろしにんにく、砂糖、レモン果汁、バジル粉、オリーブ油)	はちみそ汁 (なめこ、あさつき)	ぶどう	ココアチーズケーキ　牛乳 (クリームチーズ、小麦粉、砂糖、卵、無塩バター、生クリーム、ココアパウダー)
14	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	たらのチーズ焼き (鱈、塩、酒、白だし、ピザ用チーズ)	ブロッコリーしらすソテー (ブロッコリー、しらす、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、油)	かぼちゃサラダ (南瓜、玉葱、豆乳、醤油、バター)	すまし汁 (小松菜、舞茸)		バターソフト／ブルーベリージャム　牛乳
15	土	牛乳	牛乳	油そば風うどん (うどん、長葱、水菜、豚肉、砂糖、鶏ガラ、酢、醤油、オイスターソース、ごま油、焼きのり)		納豆和え (小松菜、もやし、人参、納豆、醤油)			メロン	あんこパイ　牛乳 (パイシート、こしあん、牛乳)
17	月	海の日								
18	火		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	海苔つくね (豚挽き肉、玉葱、絹豆腐、塩、おろし生姜、片栗粉、焼きのり、醤油、砂糖、みりん、めんつゆ)	チンゲン菜の中華炒め (青梗菜、人参、中華あじ、砂糖、酒、ごま油、片栗粉)	酢の物 (わかめ、もやし、醤油、酢、砂糖)	豆乳みそ汁 (モロヘイヤ、じゃが芋)		チーズ蒸しパン　牛乳 (ホットケーキmix、ピザ用チーズ、牛乳、砂糖、油)
19	水	プルーン 牛乳	プルーン 牛乳	ごはん（精白米・押麦）	かじきのジンジャーソテー (かじき、塩、小麦粉、酒、醤油、砂糖、みりん、おろし生姜、油)	切り干し大根のコンソメ煮 (切干大根、人参、コンソメ、塩)	梅みそ和え (胡瓜、梅干し、味噌、白だし、砂糖)	スープ（鶏ガラ） (オクラ、カリフラワー)		ツナとトマトの和風スパゲッティ　麦茶 (スパゲティ、ツナ缶、カットトマト缶、玉葱、めんつゆ、白だし、オリーブ油)
20	木		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	牛肉となすのケチャップ炒め (牛肉、茄子、玉葱、しめじ、酒、ケチャップ、コンソメ、砂糖、醤油、油)	じゃが芋とツナの煮物 (じゃが芋、ツナ缶、醤油、砂糖、みりん)	キャベツマリネ (キャベツ、コーン缶、酢、塩、砂糖、レモン果汁、油)	すまし汁 (絹豆腐、ほうれん草)		いちごカルピス寒天　カル鉄ウエハース　麦茶 (いちごカルピス、粉寒天、いちごジャム)
21	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さわらの梅昆布煮 (さわら、梅干し、塩昆布、醤油、酒、みりん、砂糖)	塩きんぴら (ごぼう、人参、鶏ガラ、塩、油)	つるむらさきサラダ (つるむらさき、もやし、鶏ささみ、酒、マヨ、ポン酢、砂糖)	みそ汁 (玉葱、いんげん)		メープルブレッド　牛乳
22	土	8Kフェスタ								菜飯おにぎり　麦茶 (精白米、菜飯ふりかけ)
24	月		牛乳	ビビンバ (精白米、押麦、鶏ひき肉、おろし生姜、人参、小松菜、もやし、醤油、砂糖、塩、ごま油)		春雨サラダ (春雨、レタス、胡瓜、酢、醤油、砂糖、白ごま)		香味スープ (ベーコン、長葱、ニラ、中華あじ)		水ようかん　ソフトサラダ　麦茶 (こしあん、砂糖、粉寒天)
25	火		りんごジュース	ごはん（精白米・押麦）	お麩オムレツ (卵、スキム、麩、ベーコン、牛乳、ピザ用チーズ、塩)	トマトのポン酢煮 (トマト、玉葱、ポン酢、みりん、砂糖)	さつま芋サラダ (さつま芋、レーズン、マヨ、スキム)	すまし汁 (キャベツ、南瓜)		ツナサラダパン　牛乳
26	水		プルーン 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)	なすのみそ炒め (茄子、玉葱、味噌、醤油、おろしにんにく、砂糖、油)	切り干し大根梅サラダ (切干大根、胡瓜、鶏ささみ、酒、梅干し、醤油、砂糖)	スープ（鶏ガラ） (もやし、青梗菜)		甘食　牛乳 (小麦粉、砂糖、卵、無塩バター、牛乳、ベーキングパウダー、重曹)
27	木		牛乳	塩焼きそば (蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、鶏ガラ、中華だし、塩、油)		豆腐サラダ (サニーレタス、わかめ、絹豆腐、醤油、砂糖、酢、鶏ガラ、おろしにんにく、ごま油)		スープ（中華あじ） (オクラ、人参)	バナナ	昆布たくあんご飯　麦茶 (精白米、塩昆布、たくあん、白ごま)
28	金		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	さばの梅おろしだれ (鯖、塩、酒、大根、大葉、梅干し、醤油、砂糖、ポン酢)	かぼちゃのオーブン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	なめ茸和え (小松菜、もやし、なめ茸)	みそ汁 (わかめ、白菜)		ミルクブレッド　牛乳
29	土	牛乳	牛乳	ドライカレー (精白米、押麦、豚ひき肉、玉葱、カレールゥ、カレー粉、中華あじ、油)		スタミナ漬け (キャベツ、人参、豆もやし、塩、鶏ガラ、おろしにんにく、白ごま)			オレンジ	きな粉シュガーラスク　牛乳 (わらべパン、きな粉、砂糖、バター)
31	月		牛乳	ごはん（精白米・押麦）	鶏のさっぱり煮 (鶏肉、ポン酢、砂糖、醤油、みりん、おろし生姜)	もやしカレー炒め (もやし、人参、カレー粉、中華あじ、油)	茹でブロッコリー (ブロッコリー、塩)	みそ汁 (切干大根、水菜)		坦々風フォー　麦茶 (フォー、豚挽き肉、長葱、牛乳、鶏ガラ、白ごま、醤油、味噌、砂糖、おろし生姜、ごま油)

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〉

去年作った梅干しを使った料理を取り入れました。梅干しに含まれるクエン酸で疲労回復！子どもたちが元気に過ごせますようにと願いをこめて、、、☆彡
夏野菜（胡瓜、トマト、赤・黄パプリカ、ズッキーニ、茄子、オクラ、いんげん、枝豆、大葉）もどんどん美味しくなってきました。様々な料理に取り入れ、旬の野菜の美味しさを伝えていきたいと思います。