

# 2021年 7月 献立表【幼児食】

\* 補食(18:30のおやつ)・・・野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ			
		乳児	幼児										
1	木	コーンフレーク 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	かじきのバターしょう油ムニエル (かじき、酒、小麦粉、にんにく、しょう油、バター)	冬瓜の煮物 (冬瓜、いんげん、しょう油、砂糖)	ほうれん草の和え物 (ほうれん草、にんじん、鶏がら)	みそ汁 (モロヘイヤ、ひじき、みそ)		炊き込みご飯、牛乳 (米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖)			
2	金	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	パンパンジー (鶏むね肉、酒、もやし、きゅうり、ねぎ、ねりごま、酢、しょう油、砂糖、しょうが、にんにく)	焼きとうもろこし (とうもろこし、しょう油、砂糖、みりん)	レタスとわかめのサラダ (レタス、わかめ、赤パプリカ、ポン酢、ごま油)	すまし汁 (じゃが芋、小松菜、しょう油、塩)		ずんだあんぱん、牛乳			
3	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	きのこドリア (米、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ホワイトソース缶、豆乳、コンソメ、チーズ、みそ、バター、パセリ粉)							かぼちゃのポターージュ (かぼちゃ、牛乳、コンソメ)	メロン	レーズンクッキー、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、グラニュー糖、レーズン)
5	月	クラッカー 野菜ジュース	野菜ジュース	七夕そうめん (そうめん、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、オクラ、めんつゆ)							天ぷら (えび、なす、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、油)	カルピスゼリー (カルピス、砂糖、粉寒天、星型シガー)	いなりご飯、牛乳 (米、油揚げ、みつば、にんじん、酢、砂糖、しょう油、塩)
6	火	バナナ 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	サーモンの塩焼き (サーモン、酒、塩)	パプリカのきんぴら (赤・黄パプリカ、ごぼう、しょう油、砂糖、ごま油、ごま)	水菜のヨーグルトドレッシング (水菜、玉ねぎ、にんじん、ヨーグルト、酢、砂糖、油)	しょうがスープ (冬瓜、まいたけ、鶏がら、しょうが)		沖縄黒糖ブレッド、牛乳			
7	水	プルーン 麦茶	麦茶	あんかけチャーハン (米、豚肩肉、卵、にんじん、ねぎ、鶏がら、しょうが、かにかま、しょう油、片栗粉)							マヨブロッコリー (ブロッコリー、マヨネーズ、スキムミルク)	りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、粉寒天)	さっぱりスパゲッティ、牛乳 (スパゲッティ、オクラ、キャベツ、ポン酢、砂糖、オリーブ油、バジル粉)
8	木	ウエハース 牛乳	麦茶	枝豆ご飯 (米、枝豆、塩昆布、塩)	チキン南蛮 梅しそタルタル (鶏もも肉、片栗粉、油、酢、しょう油、砂糖、マヨネーズ、卵、梅干し、しそ)	ズッキーニのチーズ焼き (ズッキーニ、玉ねぎ、コンソメ、粉チーズ)	サニーレタス/トマト	スープ (にんじん、コーン缶、鶏がら)	すいか	かぼちゃのパウンドケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、かぼちゃ、バター、グラニュー糖)			
9	金	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	あじの蒲焼き (あじ、酒、片栗粉、油、しょう油、砂糖、みりん、ごま)	ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ、玉ねぎ、木綿豆腐、しょう油、砂糖、かつお節、ごま油)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、にんじん、なめたけ)	みそ汁 (なす、ごぼう、みそ)		豚まんおやき、牛乳			
10	土	せんべい 牛乳	麦茶	サンマーメン (中華麺、豚肩肉、もやし、にんじん、にら、きくらげ、しょう油、鶏がら、オイスターソース、にんにく、しょうが、片栗粉)							中華サラダ (ちくわ、キャベツ、きゅうり、鶏がら、酢、砂糖、ごま油)	グレープフルーツ	じゃこおにぎり、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、青のり、しょう油、のり)
12	月	チーズ 麦茶	麦茶	ハヤシライス (米、豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、ハヤシルウ、トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、スキムミルク、油)							さつま芋のハニーサラダ (さつま芋、はちみつ、砂糖、しょう油)	牛乳寒天 (牛乳、みかん缶、砂糖、粉寒天)	きな粉のスノーボール、牛乳 (小麦粉、きび砂糖、きな粉、粉糖、油)
13	火	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かれのい煮付け (かれい、酒、しょう油、砂糖、しょうが)	オクラのオープン焼き (オクラ、にんじん、玉ねぎ、コンソメ)	切干大根のサラダ (切干大根、水菜、酢、砂糖、塩、油、ごま)	みそ汁 (油揚げ、小ねぎ、みそ)		チーズブレッド、牛乳			
14	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	はんぺんの鮭マヨ焼き (はんぺん、鮭フレーク、マヨネーズ、スキムミルク)	なすとピーマンのみそ炒め (なす、ピーマン、にんじん、みそ、砂糖、みりん、ごま油)	モロヘイヤのさっぱりサラダ (モロヘイヤ、トマト、酢、砂糖、塩、油)	すまし汁 (麩、みつば、しょう油、塩)		選べるジャムヨーグルト、ビスケット、牛乳 (ヨーグルト、砂糖、バナナ、いちごジャム、りんごジャム)(ビスコ)			
15	木	にぼし 麦茶	麦茶	ハンバーガー (バンズ、豚ひき肉、絹ごし豆腐、玉ねぎ、牛乳、パン粉、レタス、トマト、マヨネーズ、ケチャップ)							フライドポテト (じゃが芋、塩、油)	スープ (ほうれん草、にんじん、ごぼう、鶏がら)	とうもろこしご飯、牛乳 (米、とうもろこし、塩)
16	金	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	ツナ春巻き (ツナ缶、しそ、チーズ、春巻きの皮、油、ポン酢)	チンゲン菜の中華煮 (チンゲン菜、玉ねぎ、鶏がら)	春雨サラダ (春雨、きくらげ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、ごま油)	スープ (もやし、キャベツ、コンソメ)		クリームパン、牛乳			
17	土	クラッカー 牛乳	麦茶	オムライス (米、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、油、卵、牛乳、スキムミルク)							ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)	オレンジ	どら焼き、牛乳 (ホットケーキミックス、砂糖、はちみつ、みりん、つぶあん)
19	月	プルーン 麦茶	麦茶	冷やし中華 (中華麺、豚ロース肉、きゅうり、水菜、みそ、すりごま、ねりごま、トマト、酢、しょう油、砂糖、しょうが)								ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、粉寒天)	たらこバターご飯、牛乳 (米、たらこ、枝豆、玉ねぎ、小ねぎ、鶏がら、しょう油、バター、刻みのり)
20	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばのレモンマリネ (さば、酒、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	ピザポテト (じゃが芋、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ)	ゴーヤのサラダ (ゴーヤ、にんじん、切干大根、マヨネーズ、スキムミルク)	コーンスープ (クリームコンソメ、カリフラワー、コーン缶、牛乳、コンソメ)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳			
★21	水	コーンフレーク 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	鶏もも肉となすのポン酢炒め (鶏もも肉、片栗粉、なす、しめじ、ポン酢、砂糖、しょうが、油)	がんもの煮物 (がんとどき、にんじん、しょう油、砂糖)	いんげんのごま和え (いんげん、玉ねぎ、しょう油、砂糖、ごま)	すまし汁 (オクラ、ねぎ、しょう油、塩)		ほうれん草蒸しパン、牛乳 (ホットケーキミックス、ほうれん草、チーズ、牛乳、油)			
22	木	<b>海の日</b>											
23	金	<b>スポーツの日</b>											
24	土	チーズ 麦茶	麦茶	冷製たぬきうどん (うどん、豚肩肉、揚げ玉、きゅうり、わかめ、ねぎ、めんつゆ、しょう油、みりん、しょうが)							にんじんとピーマンの炒め物 (にんじん、ピーマン、鶏がら、油)	すいか	梅おかかおにぎり、牛乳 (米、梅干し、かつお節、しょう油、砂糖、のり)
26	月	バナナ 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	納豆オムレツ/ソース選択 (卵、納豆、小ねぎ、スキムミルク、めんつゆ)(マヨネーズ、中濃ソース、ケチャップ)	切干大根の洋風煮 (切干大根、にんじん、コンソメ)	きゅうりの浅漬け (きゅうり、昆布茶、塩、しょうが)	みそ汁 (なめこ、玉ねぎ、みそ)		ビビンバ風ご飯、牛乳 (米、鶏むね肉、にんじん、もやし、小松菜、しょう油、砂糖、にんにく、しょうが、鶏がら、油)			
27	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、カレールー、スキムミルク、りんごジャム、油)							トマトの中華サラダ (トマト、ポン酢、にんにく、ごま油、ごま)	メロン	照り焼きチキンパン、牛乳
28	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきのみそ焼き (かじき、酒、みそ、みりん、砂糖)	なすの煮びたし (なす、めんつゆ、しょうが)	ねばねばサラダ (モロヘイヤ、にんじん、オクラ、しょう油、かつお節)	すまし汁 (チンゲン菜、もやし、しょう油、塩)		ブルーベリーケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、サワークリーム、卵、パルメザンチーズ、レモン汁、冷凍ブルーベリー、砂糖)			
29	木	にぼし 麦茶	麦茶	ご飯 (米、押麦)	豆腐グラタン (木綿豆腐、ベーコン、玉ねぎ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、小麦粉、パン粉、チーズ、パセリ粉)	ひじきのガーリック炒め (ひじき、にんじん、鶏がら、にんにく)	かぼちゃのレーズンサラダ (かぼちゃ、レーズン、酢、砂糖)	スープ (サニーレタス、春雨、鶏がら)		マヨそうめん、麦茶 (そうめん、ツナ缶、玉ねぎ、にんじん、ゴーヤ、マヨネーズ、めんつゆ、カレー粉、スキムミルク)			
30	金	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳	ご飯 (米、押麦)	あじのトマト煮 (あじ、酒、エリンギ、えのき、トマト缶、コンソメ、砂糖、にんにく)	冬瓜のそぼろあんかけ (冬瓜、鶏ひき肉、しょう油、砂糖、しょうが、片栗粉)	ほうれん草のマヨ和え (ほうれん草、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク)	みそ汁 (とろろ昆布、小ねぎ、みそ)		バナナブレッド、牛乳			
31	土	コーンフレーク 牛乳	麦茶	夏野菜ピラフ (米、鶏もも肉、赤・黄パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニ、コンソメ、にんにく、油)							スープ (さつま芋、にんじん、ブロッコリー、鶏がら)	グレープフルーツ	ココアプリン、ウエハース、牛乳 (牛乳、ココアパウダー、砂糖、ゼラチン)(カルピスウエハース)