

2019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	月	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏肉のサクサク揚げ焼き (鶏むね肉、小麦粉、揚げ玉、油、ポン酢)	なすのみそ炒め (なす、ピーマン、みそ、砂糖、スキムミルク、油)	春雨サラダ (春雨、ハム、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	すまし汁 (麩、小ねぎ、しょう油、塩)		セタゼリー、せんべい、牛乳 (カルピス、砂糖、寒天粉、星型トッピングシュガー)(星たべよ)	
2	火	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、酒、しょう油、砂糖、しょうが)	ラトウイユ煮 (かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、バジル粉)	水菜のサラダ (水菜、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (切り干し大根、みつば、みそ)		ごまチーズパン、牛乳	
3	水	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	冷しゃぶ (豚ロース肉、酒、レタス、もやし、すりごま、みそ、砂糖、酢)	がんもの煮物 (がんもどき、にんじん、しょう油、砂糖)	ゆで枝豆 (枝豆、塩)	スープ (オクラ、わかめ、コンソメ)		黒蜜マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、スキムミルク、黒蜜、塩)	
4	木	ウエハース野菜ジュース	野菜ジュース	コーンご飯 (米、とうもろこし、塩)	バーベキューチキンカツ (鶏もも肉、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、にんにく、しょうが、バジル粉)	ズッキーニのグリル (ズッキーニ、まいたけ、玉ねぎ、コンソメ)	ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、きゅうり、卵不使用マヨネーズドレッシング、塩)	スープ (もやし、にら、油揚げ、鶏がら、しょう油)	すいか	ウィークエンドシトロン、牛乳 (小麦粉、砂糖、バター、卵、ベーキングパウダー、レモンジャム、粉砂糖、レモン汁)	
5	金	野菜せんべい牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	ひじきの煮物 (ひじき、大豆、いんげん、しょう油、砂糖)	ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、にんじん、すりごま、砂糖、しょう油)	みそ汁 (ごぼう、かぼちゃ、みそ)		抹茶ブレッド、牛乳	
6	土	チーズ麦茶	麦茶	五目あんかけうどん (うどん、豚肩肉、キャベツ、にら、コーン缶、きくらげ、しょう油、オイスターソース、砂糖、中華あじ、にんにく、しょうが、油、片栗粉)			チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、にんじん、鶏がら、ごま油)		オレンジ	鶏そぼろおにぎり、牛乳 (米、鶏ひき肉、しょうが、しょう油、砂糖、油、のり)	
8	月	コーンフレーク牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、カレールウ、スキムミルク、粉チーズ、油)			トマト		グレープゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	冷やしためき素麺、牛乳 (素麺、揚げ玉、のり、麵つゆ)	
9	火	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	お麩オムレツ (卵、麩、ベーコン、牛乳、スキムミルク、中華あじ)	切り昆布の煮物 (切り昆布、にんじん、しめじ、しょう油、砂糖)	ちくわときゅうりのごま酢和え (ちくわ、きゅうり、もやし、すりごま、酢、砂糖、しょう油)	みそ汁 (モロヘイヤ、玉ねぎ、みそ)		枝豆ロール、牛乳	
10	水	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの照り焼き (サーモン、酒、しょう油、みりん)	さつま芋のみそバター煮 (さつま芋、みそ、砂糖、バター)	冷やしなす (なす、麵つゆ、しょうが、削り節)	スープ (セロリ、にんじん、コンソメ)		ティラミス風ヨーグルト、牛乳 (ヨーグルト、砂糖、マリービスケット、ココアパウダー)	
11	木	チーズ麦茶	麦茶	ミートソーススパゲティー (スパゲティー、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、小麦粉、酒、コンソメ、ウスターソース、砂糖、にんにく、油、パセリ粉)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		プラム	じゃこたくあんごはん、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、たくあん、長ねぎ、しょう油、鶏がら、ごま油)	
12	金	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ツナポテト (ツナ缶、じゃが芋、玉ねぎ、バジル粉、粉チーズ、油、中濃ソース)	厚揚げタルタル (厚揚げ、酢、砂糖、しょう油、マヨネーズ、ピクルス、スキムミルク)	小松菜のなめたけ和え (小松菜、もやし、にんじん、なめたけ)	すまし汁 (とろろ昆布、長ねぎ、しょう油、塩)		ミルクブレッド、牛乳	
13	土	野菜せんべい牛乳	麦茶	チャーハン (米、豚肩肉、長ねぎ、グリーンピース、赤ピーマン、コーン缶、中華あじ、にんにく、しょうが、しょう油、油)				中華スープ (春雨、にんじん、きくらげ、鶏がら、ごま油)	バナナ	レーズンサンド、牛乳 (チョコビスケット、クリームチーズ、レーズン、砂糖、バナナエッセンス)	
15	月	海の日									
16	火	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のしょうが炒め (豚肩肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、しょう油、みりん、砂糖、オイスターソース、油)	卵の花炒り (おから、にんじん、いんげん、油揚げ、しょう油、砂糖、油)	千切りキャベツ (キャベツ)	みそ汁 (ひじき、エリンギ、みそ)		メープルブレッド、牛乳	
17	水	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじのしそ風味揚げ焼き (あじ、酒、ゆかり、小麦粉、パン粉、油)	ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、鶏がら、しょう油、砂糖、ごま油、削り節)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、レーズン、マヨネーズ、スキムミルク)	とろみスープ (冬瓜、かにかまぼこ、小ねぎ、鶏がら、片栗粉)		にんじんピラフ、牛乳 (米、にんじん、コーン缶、コンソメ、バター、パセリ粉、塩)	
18	木	プルーン牛乳	麦茶	オリエンタルシチュー (米、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、にんじん、シチューールウ、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、鶏がら、カレー粉、油)			きゅうりの浅漬け (きゅうり、しょうが、塩昆布、塩)		メロン	マーラーカオ、牛乳 (小麦粉、卵、ベーキングパウダー、三温糖、練乳、しょう油、ごま油)	
19	金	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	麻婆豆腐 (木綿豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、みそ、しょう油、砂糖、中華あじ、にんにく、しょうが、ごま油、片栗粉)	しらたきのチャプチェ風 (しらたき、にんじん、ピーマン、えのき、しょう油、砂糖、鶏がら、ごま油)	オクラとトマトの和え物 (オクラ、トマト、酢、砂糖、しょう油)	スープ (にら、なす、鶏がら)		ウインナーパン、牛乳	
20	土	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	和風パスタ (スパゲティー、ベーコン、まいたけ、小ねぎ、にんにく、しょう油、オイスターソース、鶏がら、昆布茶、バター、のり)				コーンスープ (コーンクリーム缶、玉ねぎ、牛乳、コンソメ、クルトン)	グレープフルーツ	いなり寿司、牛乳 (米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょう油、砂糖、桜でんぶ)	
22	月	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ローストチキン サワークリームソースがけ (鶏もも肉、玉ねぎ、エリンギ、サワークリーム、コンソメ、しょう油、油)	ブロッコリーとまいたけのソテー (ブロッコリー、まいたけ、にんにく、コンソメ、しょう油、油)	ピクルス (赤・黄パプリカ、きゅうり、酢、砂糖、塩)	スープ (キャベツ、ズッキーニ、鶏がら)		はちみつかぼちゃ、牛乳 (かぼちゃ、油、はちみつ、ごま)	
23	火	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのみそ煮 (さわら、酒、みそ、みりん、砂糖、しょうが)	切り干し大根の炒り煮 (切り干し大根、にんじん、いんげん、しょう油、砂糖、油)	ほうれん草の白和え (ほうれん草、突きこんにやく、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油、塩)	すまし汁 (じゃが芋、えのき、しょう油、塩)		コーンパン、牛乳	
24	水	プルーン牛乳	麦茶	ソース焼きそば (中華麺、豚肩肉、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、中濃ソース、お好みソース、鶏がら、青のり、油)			蒸しとうもろこし (とうもろこし)	みそ汁 (小松菜、なす、みそ)		桜えびのおこわ、牛乳 (米、もち米、鶏ひき肉、桜えび、小ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、鶏がら、しょう油、砂糖、ごま油)	
25	木	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのアクアパッツァ (さば、トマト、しょう油、みりん、酒、鶏がら、にんにく、パセリ粉、オリーブ油)	豆のコンソメ煮 (大豆、金時豆、コンソメ、塩)	キャベツとハムのレモンマリネ (キャベツ、ハム、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、油、塩)	スープ (かぶ、かぶの葉、コーン缶、コンソメ)		チーズサブレ、牛乳 (小麦粉、バター、粉チーズ、砂糖)	
26	金	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわのたらこマヨ焼き (ちくわ、たらこ、マヨネーズ、しょう油、スキムミルク、のり)	粉ふき芋 (じゃが芋、塩)	レタスの和風サラダ (サニーレタス、木綿豆腐、酢、砂糖、しょう油、ごま油、ごま)	みそ汁 (水菜、玉ねぎ、みそ)		三色豆ブレッド、牛乳	
27	土	チーズ麦茶	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、もやし、玉ねぎ、にんにく、しょうが、中華あじ、砂糖、しょう油、油)			ピーマンとツナの和え物 (ピーマン、にんじん、ツナ缶、麵つゆ)		オレンジ	バナナフライ、牛乳 (バナナ、小麦粉、スキムミルク、パン粉、バター)	
29	月	にぼし牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	和風ミートローフ (鶏ひき肉、おから、絹ごし豆腐、玉ねぎ、片栗粉、みりん、酒、しょうが、みそ、砂糖、しょう油、青のり)	ひじきのガーリックソテー (ひじき、にんじん、ベーコン、にんにく、中華あじ、油)	トマトとモロヘイヤのさっぱり和え (トマト、モロヘイヤ、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	すまし汁 (もやし、いんげん、しょう油、塩)		焼きカレーマカロニ、牛乳 (マカロニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、カレールウ、スキムミルク、チーズ、パセリ粉、油)	
30	火	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのごまポン酢ソテー (かじき、酒、塩、ごま油、ポン酢、砂糖、すりごま)	冬瓜の煮物 (冬瓜、油揚げ、小ねぎ、しょう油、砂糖)	ごぼうのマヨサラダ (ごぼう、にんじん、マヨネーズ、しょう油、スキムミルク)	みそ汁 (なめこ、にら、みそ)		ピロシキ風焼きパン、牛乳	
31	水	コーンフレーク牛乳	麦茶	ハヤシライス (米、豚肩肉、玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト缶、ハヤシルウ、スキムミルク、ケチャップ、砂糖、鶏がら、しょう油、油)			小松菜の梅和え (小松菜、もやし、梅干し、砂糖、しょう油、削り節)		すいか	みかんヨーグルトゼリー、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、牛乳、砂糖、ゼラチン、マーマレードジャム、みかん缶)(カルテツウエハース)	

1日(月)七タメニュー 4日(木)7月誕生会 12日(金)第3回らいおん宿泊保育 19日(金)流しそうめん

【旬の食材】あじ、かれい、なす、トマト、モロヘイヤ、オクラ、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、いんげん、冬瓜、かぼちゃ、枝豆、すいか、プラム…など