

# 2020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	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、にんじん、もやし、玉ねぎ、お好みソース、中濃ソース、鶏がら、削り節、青のり、油)				スープ (モロヘイヤ、コーン缶、鶏がら)	すいか	さけピラフ、牛乳 (米、鮭フレーク、しめじ、玉ねぎ、枝豆、しょう油、コンソメ、バター、塩)
2	木	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ煮 (さば、酒、みそ、みりん、砂糖、しょうが)	ひじきの炒り煮 (ひじき、にんじん、いんげん、大豆、しょう油、砂糖、油)	なすの冷製中華風 (なす、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	すまし汁 (玉ねぎ、えのき、しょう油、塩)		じゃが芋もち、牛乳 (じゃが芋、スキムミルク、油、しょう油、砂糖、片栗粉)
3	金	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	スパイシーチキン (鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、カレー粉、片栗粉、油、オイスターソース、バター、ケチャップ、中濃ソース、砂糖)	ズッキーニのソテー (ズッキーニ、にんじん、コンソメ、油)	ちくわときゅうりのごま酢和え (ちくわ、きゅうり、酢、砂糖、しょう油、すりごま)	みそ汁 (小松菜、かぼちゃ、みそ)		ハムチーズパン、牛乳
4	土	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、玉ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、鶏がら、しょう油、砂糖、酒、片栗粉、油)				スープ (きくらげ、木綿豆腐、にら、中華あじ)	プラム	キャロット蒸しパン、牛乳 (ホットケーキミックス、にんじん、スキムミルク、砂糖、牛乳、バター)
6	月	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (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)	かぶのかにかまあんかけ (かぶ、かぶの葉、かにかまぼこ、にんじん、鶏がら、しょう油、しょうが、片栗粉)	きゅうりの浅漬け (きゅうり、塩昆布、昆布茶、塩)	スープ (小ねぎ、冬瓜、鶏がら)		豆乳うどん、麦茶 (うどん、鶏もも肉、玉ねぎ、コーン缶、シチュールウ、豆乳、コンソメ、パセリ粉、油)
7	火	にぼし牛乳	麦茶	ハヤシライス (米、にんじん、バター、コンソメ、豚肩肉、玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ハヤシルウ、スキムミルク、ケチャップ、中濃ソース、鶏がら、砂糖、油)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー)		セタゼリー (カルピス、砂糖、寒天粉、トッピングシュガー)	レモンブレッド、牛乳
8	水	バナナ牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいの煮つけ (かれい、しょう油、酒、みりん、砂糖、しょうが)	もやしとにらの炒め物 (もやし、にら、にんじん、鶏がら、しょう油、油)	ゴーヤの白和え (ゴーヤ、突きこんにやく、絹ごし豆腐、すりごま、砂糖、しょう油)	みそ汁 (麩、キャベツ、みそ)		炊き込みご飯、牛乳 (米、さつまいも、さつまいも、小ねぎ、しょう油、砂糖)
9	木	ウエハース野菜ジュース	野菜ジュース	とうもろこしごはん (米、とうもろこし、塩)	チキン南蛮 (鶏もも肉、片栗粉、油、酢、砂糖、しょう油、卵不使用マヨネーズ、練乳、ピクルス)	かぼちゃとズッキーニのグリル (かぼちゃ、ズッキーニ、粉チーズ)	レタス、トマト	スープ (切干大根、しめじ、にんじん、鶏がら)	メロン	桃と紅茶のバターケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、バター、砂糖、黄桃缶、紅茶、ベーキングパウダー)
10	金	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのみぞれ煮 (かじき、酒、小ねぎ、大根、しょう油、砂糖)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、砂糖、油)	オクラとわかめの酢の物 (オクラ、わかめ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (高野豆腐、玉ねぎ、みそ)		メープルブレッド、牛乳
11	土	クラッカー牛乳	麦茶	担々麺 (中華麺、豚ひき肉、長ねぎ、豆乳、すりごま、練りごま、みそ、しょうが、にんにく、鶏がら、しょう油、オイスターソース、ごま油)			小松菜の中華和え (小松菜、にんじん、きくらげ、中華あじ)		グレープフルーツ	じゃこの佃煮おにぎり、牛乳 (米、ちりめんじゃこ、砂糖、しょう油、酒、のり)
13	月	胚芽スティック牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわの磯辺揚げ (ちくわ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、青のり、油、麵つゆ)	かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、砂糖、しょう油)	かぶとキャベツの浅漬け (かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが、塩、昆布茶)	みそ汁 (水菜、油揚げ、かぶの葉、みそ)		カレーマカロニ、牛乳 (マカロニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、しょう油、オリーブ油)
14	火	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	蒸しどり (鶏むね肉、にんにく、しょうが、酒、すりごま、練りごま、みそ、酢、砂糖、しょう油)	なす炒り (なす、ピーマン、しょう油、砂糖、みりん、油)	ナムル (きゅうり、もやし、鶏がら)	すまし汁 (とろろ昆布、えのき、しょう油、塩)		ウインナーパン、牛乳
15	水	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの梅チーズ焼き (あじ、酒、梅干し、チーズ、砂糖、しょう油)	厚揚げと冬瓜の煮物 (厚揚げ、冬瓜、グリーンピース、しょう油、砂糖、片栗粉)	パプリカのピクルス風 (赤・黄パプリカ、カリフラワー、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (ほうれん草、にんじん、みそ)		バナナカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、バター、バナナ、砂糖、スキムミルク、牛乳)
16	木	にぼし牛乳	麦茶	ベーコントマトスパゲティ (スパゲティ、ベーコン、大豆、トマト缶、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、にんにく、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、砂糖、しょう油、ウスターソース、パセリ粉、オリーブ油)			水菜のサラダ (水菜、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)		ミルクゼリー (牛乳、みかん缶、砂糖、寒天粉)	ビビンバ風混ぜごはん、牛乳 (米、鶏もも肉、豆もやし、小松菜、にんじん、にんにく、しょうが、オイスターソース、鶏がら、しょう油、砂糖、ごま油)
17	金	チーズ麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのレモン照り焼き (サーモン、酒、みりん、しょう油、砂糖、レモン汁)	みそポテト (じゃが芋、片栗粉、油、みそ、みりん、砂糖)	ほうれん草のなめたけ和え (ほうれん草、もやし、にんじん、なめたけ)	すまし汁 (オクラ、絹ごし豆腐、しょう油、塩)		キャラメルブレッド、牛乳
18	土	プルーン牛乳	麦茶	ホワイトシチュー (米、鶏もも肉、玉ねぎ、じゃが芋、にんじん、しめじ、シチュールウ、スキムミルク、牛乳、鶏がら、油)			蒸しとうもろこし (とうもろこし)		オレンジ	みそまんじゅう、牛乳 (小麦粉、重曹、みそ、砂糖、しょう油、油、こしあん)
20	月	どうぶつビスケット牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのアクアパッツァ (さば、みりん、しょう油、トマト、酒、鶏がら、にんにく、パセリ粉、オリーブ油)	切り干し大根の煮物 (切干大根、にんじん、しらたき、しょう油、砂糖)	キャベツとハムのマリネ (キャベツ、ハム、玉ねぎ、レモン汁、砂糖、油、塩)	みそ汁 (かぼちゃ、ズッキーニ、みそ)		枝豆おにぎり、牛乳 (米、枝豆、油揚げ、塩昆布、麵つゆ、のり)
21	火	胚芽スティック牛乳	麦茶	チャーハン (米、豚肩肉、卵、なると、長ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、鶏がら、オイスターソース、しょう油、油)			チョレギサラダ (サニーレタス、きゅうり、酢、砂糖、しょう油、ごま油、刻みり)	ワンタンスープ (ワンタンの皮、きくらげ、にんじん、鶏がら、しょう油)		ナポリタンサンド、牛乳 (ロールパン、スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、しょう油、砂糖、パセリ粉、油)
22	水	コーンフレーク牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さわらのみりん焼き (さわら、酒、しょう油、みりん、砂糖、ごま)	ゴーヤチャンプル (ゴーヤ、にんじん、木綿豆腐、鶏がら、しょう油、砂糖、油)	チンゲン菜のおかか和え (チンゲン菜、もやし、削り節、しょう油、砂糖)	みそ汁 (なめこ、わかめ、みそ)		はちみつケーキ、牛乳 (小麦粉、砂糖、カップケーキ、ベーキングパウダー、油、はちみつ、牛乳、バター、バニラエッセンス)
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
25	土	チーズ麦茶	麦茶	豚にら焼きうどん (うどん、豚肩肉、にら、にんじん、もやし、鶏がら、塩、オイスターソース、しょうが、にんにく、ごま油)			モロヘイヤのポン酢お浸し (モロヘイヤ、トマト、ポン酢、砂糖)		すいか	ひじきおにぎり、牛乳 (米、ひじき、にんじん、高野豆腐、しょう油、砂糖、のり)
27	月	胚芽スティック牛乳	麦茶	カルシウムごはん (米、小松菜、ちりめんじゃこ、油揚げ、鶏がら、しょう油、ごま油)	たらこ卵焼き (卵、たらこ、麵つゆ)	粉ふき芋 (じゃが芋、青のり、塩)	鶏汁 (鶏もも肉、大根、にんじん、キャベツ、長ねぎ、みそ、しょうが)			冷やし中華、麦茶 (中華麺、かにかまぼこ、きゅうり、ポン酢、砂糖、鶏がら、ごま油)
28	火	バナナ牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 (豚肩肉、ごぼう、玉ねぎ、しょう油、酒、砂糖、しょうが)	オクラのチーズ焼き (オクラ、コーン缶、粉チーズ、オリーブ油)	いんげんのごま和え (いんげん、にんじん、すりごま、しょう油、砂糖)	すまし汁 (なす、みつ葉、しょう油、塩)		黒糖レーズンブレッド、牛乳
29	水	クラッカー牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいのフライ風 (かれい、酒、小麦粉、パン粉、バジル粉、油、とんかつソース)	がんもの煮物 (がんもどき、しょう油、砂糖)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょう油)	スープ (ズッキーニ、サニーレタス、コンソメ)		小豆クッキー、牛乳 (小麦粉、こしあん、バター)
30	木	にぼし牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク、しょう油、油)			ゆで枝豆 (枝豆)		プラム	ごまプリン、ウエハース、麦茶 (牛乳、練りごま、砂糖、ゼラチン、黒蜜)(カル鉄ウエハース)
31	金	プルーン牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの甘酢あんかけ (かじき、酒、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油、片栗粉)	切り昆布の煮物 (切り昆布、にんじん、しらたき、しょう油、砂糖)	梅マヨポテトサラダ (じゃが芋、しそ、梅干し、マヨネーズ、砂糖、酢)	みそ汁 (チンゲン菜、冬瓜、みそ)		ガリパタポークライス、牛乳 (米、豚肩肉、小ねぎ、しめじ、にんにく、コンソメ、しょう油、塩、バター)

9日(木)7月誕生会 17日(金)らいおん組お泊り保育 22日(水)流しそうめん

【旬の食材】あじ、かれい、かじき、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、いんげん、冬瓜、かぼちゃ、枝豆、すいか、プラム