

# 2023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	土	クラッカー 牛乳	麦茶	焼きうどん (うどん、豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、しょう油、中濃ソース、酒、かつお節、揚げ玉、油)			みそ汁 (わかめ、油揚げ、みそ)	オレンジ	たらこのじゃこチーズおにぎり、牛乳 (米、たらこ、ちりめんじゃこ、チーズ、大葉、ごま、ごま油、鶏がら、のり)		
3	月	ミレービスケット 牛乳	麦茶	七タチキンカレー (米、鶏もも肉、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、オクラ、コーン缶、スキムミルク、カレールウ、油)			キャベツラペ (キャベツ、塩、レモン汁、はちみつ、オリーブ油)		カルピスゼリー (カルピス、練乳、牛乳、寒天粉、糖、砂糖)	幸福豆(こふくまめ)、牛乳 (大豆、米粉、小麦粉、砂糖、塩、油)	
4	火	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれの煮付け (かれい、酒、しょう油、みりん、黒糖、しょうが)	チャンプルー (豚肩肉、かぼちゃ、ゴーヤ、みそ、みりん、砂糖、塩、酒)	シーザーサラダ (サニーレタス、赤パプリカ、梨、マヨネーズ、粉チーズ、酢、オリーブ油)	もずくのスープ (もずく、にんじん、小ねぎ、しょう油、鶏がら、ごま)		オレンジブレッド、牛乳	
5	水	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	厚揚げのきのこあんかけ (厚揚げ、にんじん、もやし、なめこ、麵つゆ、しょうが、片栗粉)	チンゲン菜のソテー (かまぼこ、チンゲン菜、しょう油、みりん、ごま油)	わかめの酢の物 (わかめ、モロヘイヤ、きゅうり、酢、砂糖、塩)	スープ (ズッキーニ、トマト、鶏がら)		バイクドポテト、牛乳 (じゃが芋、油、パセリ粉、塩)(中濃ソース、ケチャップ、しょう油、砂糖)(マヨネーズ、みそ、砂糖、牛乳)	
6	木	せんべい 麦茶	麦茶	梅ごはん (米、高菜漬け、にんじん、しょう油、みりん、酒)	チキン南蛮 (鶏もも肉、卵、小麦粉、しょう油、砂糖、酢、玉ねぎ、マヨネーズ、牛乳、塩、油)	茹でとうもろこし (とうもろこし)	ブロッコリーの和風サラダ (ブロッコリー、にんじん、チーズ、鶏がら、しょう油、塩、ごま油)	みそ汁 (切干大根、いんげん、みそ)	メロン	ロールケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、生クリーム、練乳、マスカルポーネチーズ、いちごパウダー、いちごジャム、粉糖、バニラエッセンス)	
7	金	プルーン 麦茶	麦茶	高菜ごはん (米、高菜漬け、にんじん、しょう油、みりん、砂糖、ごま)	さわらの西京焼き (さわら、白みそ、みそ、酒、みりん、砂糖)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、レーズン、しょう油、砂糖)	きゅうりとパプリカのピクルス (きゅうり、赤・黄パプリカ、酢、砂糖、塩、バジル粉)	七タすまし汁 (もずく、たけのこ、にんじん、オクラ、しょう油、塩)		ウインナーパン、牛乳	
8	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	牛丼 (米、牛肩肉、玉ねぎ、もやし、しょう油、酒、砂糖、みりん、しょうが)			なすのよごし (なす、にんじん、ピーマン、みそ、みりん、酒、すりごま、ごま油)	すまし汁 (じゃが芋、小松菜、しょう油、塩)		フルーツヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、バナナ、砂糖)(カル鉄ウエハース)	
10	月	ミレービスケット 牛乳	麦茶	サンマーメン (中華麺、豚肩肉、えび、かまぼこ、玉ねぎ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、しょう油、みりん、鶏がら、オイスターソース、片栗粉)			チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、しょう油、砂糖、ごま油)		ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	納豆チャーハン、麦茶 (米、ひきわり納豆、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、えのき、大葉、鶏がら、しょう油、かつお節、油)	
11	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏もも肉の新子焼き (鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょう油、砂糖、酒、みりん)	中華風春雨 (春雨、牛ひき肉、コーン缶、鶏がら、オイスターソース、酒、ごま油)	いんげんのごま和え (いんげん、にんじん、切干大根、鶏がら、ごま)	みそ汁 (かぼちゃ、玉ねぎ、みそ)		カマンベールブレッド、牛乳	
12	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじのトマトソースがけ (あじ、酒、片栗粉、オリーブ油、玉ねぎ、トマト、トマト缶、鶏がら、しょう油、砂糖、パセリ粉)	小松菜のソテー (小松菜、赤・黄パプリカ、もやし、コンソメ、油)	じゃが芋とズッキーニのマリネ (じゃが芋、ズッキーニ、しょう油、レモン汁、砂糖、塩、オリーブ油)	スープ (モロヘイヤ、にんじん、コンソメ)		抹茶ヨーグルトスコーン、牛乳 (小麦粉、抹茶、ベーキングパウダー、バター、ヨーグルト、はちみつ、砂糖)	
13	木	プルーン 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	オクラの肉巻き (豚肩ロース、オクラ、ピザ用チーズ、酒、みりん、しょう油、砂糖、片栗粉)	さつま芋のレモン煮 (さつま芋、レモン汁、砂糖、塩)	花野菜のオイマヨサラダ (ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、オイスターソース、スキムミルク)	夏野菜ののっぺい汁 (鶏もも肉、きゅうり、にんじん、しょう油、酒、片栗粉)		焼きとうもろこし、せんべい、牛乳 (とうもろこし、しょう油、砂糖、みりん)(ほしたべよ)	
14	金	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	はんぺんのふわふわ焼き (はんぺん、木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、大葉、鶏がら、しょう油、砂糖、片栗粉、油)	キャベツのコンソメ煮 (キャベツ、にんじん、コンソメ)	大根の冷やしみそ田楽 (大根、突きこんにやく、酢、みそ、みりん、砂糖)	すまし汁 (ひじき、水菜、しょう油、塩)		クリームボックス、牛乳 (バターソフト、生クリーム、牛乳、砂糖、コーンスターチ、バター、練乳)	
15	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ドライカレースパゲッティ (スパゲッティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、塩、ケチャップ、しょう油、酒)				スープ (サニーレタス、コーン缶、コンソメ)	グレープフルーツ	祭りずし、牛乳 (米、酢、砂糖、塩、桜でんぶ、ゆかりふりかけ、きゅうり、のり)	
17	月	海の日									
18	火	プルーン 麦茶	牛乳	わかめごはん (米、わかめふりかけ)	ちゃんこ鍋風 (鶏ひき肉、高野豆腐、玉ねぎ、片栗粉、キャベツ、にら、ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、まいたけ、油揚げ、焼き豆腐、みそ、しょうが、にんにく、鶏がら、しょう油、みりん、ごま油)		さけポテト (じゃが芋、さけフレーク、マヨネーズ、スキムミルク)		バナナ	塩焼きそば、牛乳 (中華麺、豚肩肉、オクラ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にんにく、梅干し、鶏がら、しょう油、油)	
19	水	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきの甘酢だれ和え (かじき、しょうが、にんじん、玉ねぎ、酢、しょう油、砂糖、片栗粉)	夏野菜のラタトゥイユ (ズッキーニ、なす、トマト、ゴーヤ、にんにく、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、オリーブ油)	水菜の和え物 (水菜、コーン缶、かにかまぼこ、すりごま、しょう油、砂糖)	みそ汁 (いんげん、かぼちゃ、みそ)		クッキー、牛乳 (小麦粉、砂糖、スキムミルク、ココア、牛乳、バター)	
20	木	にぼし 麦茶	麦茶	ハンバーガー (パンズ、牛ひき肉、豚ひき肉、おから、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、デミグラスソース、中濃ソース、ウスターソース、コンソメ、砂糖、チーズ)			コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	カレー風味スープ (じゃが芋、赤・黄パプリカ、カレー粉、バター、バジル粉、しょうが、にんにく、コンソメ、しょう油)		鶏めし、牛乳 (米、鶏もも肉、にんじん、油揚げ、酒、みりん、砂糖、しょう油)	
21	金	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	かれのレモン焼き (かれい、小麦粉、塩、油、酒、しょう油、砂糖、レモン汁、パセリ粉)	チンゲン菜の炒め煮 (チンゲン菜、しめじ、にんじん、オイスターソース、鶏がら、油、片栗粉)	厚揚げのサラダ (厚揚げ、レタス、コーン缶、にんにく、しょう油、砂糖、刻みのり、ごま油)	せんべい汁 (せんべい、ごぼう、小ねぎ、しょう油、みりん、塩)		メープルブレッド、牛乳	
22	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	麻婆なす丼 (米、鶏ひき肉、鶏レバー、なす、にら、にんじん、玉ねぎ、しょう油、砂糖、鶏がら、みそ、にんにく、しょうが、油、片栗粉)				冬瓜汁 (冬瓜、まいたけ、しょう油、塩、片栗粉)	オレンジ	かぼちゃのカップケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、スキムミルク、砂糖、かぼちゃ、牛乳、バター)	
24	月	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのチーズ焼き (さば、ピザ用チーズ、酒、塩、ケチャップ、パセリ粉)	天ぷら (さつま芋、なす、マヨネーズ、小麦粉、油、麵つゆ)	ごぼうのサラダ (ごぼう、にんじん、黄パプリカ、酢、みそ、砂糖、オリーブ油)	すまし汁 (高野豆腐、水菜、しょう油、塩)		ジュシー(沖縄風炊き込みご飯)、牛乳 (米、豚ばら肉、にんじん、まいたけ、鶏がら、しょう油、みりん、しょうが)	
25	火	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚肉のジンギスカン風 (豚肩肉、酒、りんご、にんにく、しょう油、オイスターソース、はちみつ、油)	野菜炒め (かぼちゃ、ピーマン、もやし、鶏がら、油)	トマト	みそ汁 (麩、しめじ、みそ)		ツナサラダパン、牛乳	
26	水	プルーン 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンの和風タルタルソース (サーモン、酒、たくあん、玉ねぎ、大葉、マヨネーズ、ポン酢)	なすといんげんの油みそ (なす、いんげん、砂糖、みそ、みりん、油)	ひじきと枝豆の和え物 (ひじき、枝豆、赤パプリカ、すりごま、麵つゆ、ごま油)	スープ (モロヘイヤ、ズッキーニ、コンソメ)		チーズプリンケーキ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、クリームチーズ、チーズ、生クリーム、スキムミルク、牛乳、卵)	
27	木	にぼし 麦茶	麦茶	焼きソースカツ丼 (米、豚肩ロース肉、小麦粉、パン粉、中濃ソース、みりん、砂糖、しょう油、油、キャベツ)			ポテトサラダ (じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、酢、砂糖、塩、オリーブ油、バジル粉)	みそ汁 (切干大根、にら、みそ)	すいか	皿うどん、牛乳 (かた焼きそば麺、かまぼこ、チンゲン菜、にんじん、もやし、砂糖、しょう油、鶏がら、片栗粉)	
28	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	筑前煮 (鶏もも肉、にんじん、しらたき、しめじ、ごぼう、いんげん、砂糖、酒、しょう油、みりん)	小松菜とツナのポン酢和え (小松菜、もやし、コーン缶、ツナ缶、ポン酢、しょう油、砂糖)	きゅうりの浅漬け (きゅうり、しょうが、塩)	みそ汁 (ピーマン、わかめ、すりごま、みそ)		ミルクブレッド、牛乳	
29	土	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	お好み焼き (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、桜えび、はんぺん、キャベツ、かつお節、青のり、中濃ソース、マヨネーズ、油)			豆乳太平燕 (春雨、豚肩肉、にんじん、きくらげ、豆乳、鶏がら、しょう油、みりん、片栗粉)		グレープフルーツ	なすとちくわの蒲焼き丼、牛乳 (米、ちくわ、なす、酒、みりん、砂糖、しょう油、油、刻みのり)	
31	月	プルーン 麦茶	麦茶	鶏肉と夏野菜のトマトクリームパスタ (スパゲッティ、鶏もも肉、ズッキーニ、玉ねぎ、なす、トマト、トマト缶、にんにく、牛乳、生クリーム、コンソメ、砂糖、塩、パセリ粉、昆布茶、オリーブ油)			冬瓜のサラダ (冬瓜、ハム、赤・黄パプリカ、マヨネーズ、麵つゆ)		りんごゼリー (りんごジュース、寒天粉、砂糖)	枝豆とひじきの梅ごはん、牛乳 (米、枝豆、ひじき、梅干し、ゆかりふりかけ、しょう油、みりん)	

7月3日(月)七タメニュー 6日(木)誕生会 19日(水)流しそうめん 21日(金)らいおん組宿泊保育

【旬の食材】あじ、かれい、かじき、とうもろこし、なす、トマト、オクラ、モロヘイヤ、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、いんげん、かぼちゃ、冬瓜、枝豆、すいか、メロン