

2022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	金	バナナ 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	選んでみよう! 豚しゃぶサラダ(ごまだれ、ポン酢ジュレ) (豚肩ロース肉、レタス、水菜、きゅうり、赤パプリカ、すりごま、ねりごま、みそ、酢、砂糖、しょう油、ポン酢、寒天粉)		ゆでとうもろこし (とうもろこし)	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	
2	土	チーズ 麦茶	麦茶	豚丼 (米、豚肩肉、もやし、玉ねぎ、しょう油、砂糖、中華あじ、にんにく、しょうが、片栗粉)				ワンタンスープ (春雨、ワンタンの皮、小ねぎ、鶏がら)	オレンジ	ホットビスケット、牛乳 (小麦粉、バター、砂糖、ベーキングパウダー、卵、カッテージチーズ、牛乳、塩、マーブルシロップ)	
4	月	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわの納豆カレー焼き (ちくわ、鶏ひき肉、ひきわり納豆、長ねぎ、しめじ、カレールー、スキムミルク、めんつゆ、チーズ)	なす炒り (なす、ピーマン、みそ、砂糖、しょう油、油)	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、塩、オリーブ油)	すまし汁 (モロヘイヤ、にんじん、しょう油、塩)		マーラーカオ、牛乳 (小麦粉、小麦澱粉、ベーキングパウダー、卵、黒糖、三温糖、しょう油、牛乳、糖乳、塩、バター、レーズン)	
5	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ハンバーグ(合いびき肉) (牛・豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、にんにく、しょうが、ケチャップ、中濃ソース、しょう油、コンソメ、砂糖)	マッシュポテト (じゃが芋、コンソメ、スキムミルク、パセリ粉)	レタスのにんじんドレッシングサラダ (レタス、にんじん、オリーブ油、砂糖、塩、しょう油、コンソメ、オリーブ油、酢、しょう油、パセリ)	冬瓜のかきたまスープ (冬瓜、にら、卵、きくらげ、鶏がら、しょう油、片栗粉)		オレンジブレッド、牛乳	
6	水	プルーン 牛乳	麦茶	かじきのクリームパスタ (スパゲティ、かじき、ベーコン、玉ねぎ、マッシュルーム、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、バター、オリーブ油)			ゆでほうれん草 (ほうれん草)		メロン	鶏そぼろごはん、牛乳 (米、鶏ひき肉、高野豆腐、枝豆、しょう油、みりん、砂糖、しょうが、塩、のり)	
7	木	せんべい 牛乳	麦茶	とうもろこしごはん (米、とうもろこし、塩)	みそ唐揚げ (鶏もも肉、しょうが、にんにく、みそ、しょう油、オイスターソース、酒、卵、片栗粉、ごま油、油、レタス)	なすとインゲンの焼き浸し (なす、インゲン、トマト、めんつゆ)	かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、レーズン、チーズ、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	そうめんのすまし汁 (そうめん、長ねぎ、星型鮭、しょう油、塩)	カルピスゼリー (カルピス、みかん缶、砂糖、寒天粉)	桃と紅茶のクランブルケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー、バター、黄桃缶、紅茶葉、粉砂糖)	
8	金	動物ビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦、アマランサス)	さばの塩焼き (さば、酒、塩)	きんぴらごぼう (ごぼう、にんじん、しょう油、みりん、砂糖、ごま油)	ゴーヤの白和え (ゴーヤ、もやし、突きこんにやく、絹ごし豆腐、すりごま、しょう油、砂糖)	みそ汁 (ほうれん草、ひじき、みそ)		ベーコンチーズパン、牛乳	
9	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	焼きそば (中華めん、豚肩肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、中濃ソース、鶏がら、青のり、油)				中華スープ (チンゲン菜、コーン缶、中華あじ)		ひじきおにぎり、牛乳 (米、ひじき、油揚げ、にんじん、しょう油、砂糖、のり)	
11	月	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	焼豚 (豚肩ロース肉、しょうが、にんにく、しょう油、オイスターソース、砂糖、ごま油)	ズッキーニとちくわの炒め物 (ズッキーニ、ちくわ、にんじん、鶏がら、しょう油、油)	きゅうりの梅和え (きゅうり、梅干し、昆布茶、砂糖)	みそ汁 (長ねぎ、なめこ、みそ)		マカロニきな粉、牛乳 (マカロニ、きな粉、砂糖、スキムミルク、塩)	
12	火	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	サーモンのペルシヤード風※ (サーモン、酒、パン粉、パセリ、塩、にんにく、オリーブ油)	ジャーマンポテト (じゃが芋、ウインナー、コンソメ)	切干大根のサラダ (切干大根、もやし、にんじん、インゲン、マヨネーズ、スキムミルク、塩)	オニオングラタン風スープ (玉ねぎ、油、コンソメ、しょう油、バター)		メープルブレッド、牛乳	
13	水	バナナ 牛乳	牛乳	かき揚げうどん (うどん、枝豆、コーン缶、玉ねぎ、桜えび、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、油、めんつゆ)			小松菜の磯辺あえ (小松菜、にんじん、もやし、のり、しょう油)		すいか	五目ごはん、牛乳 (米、さつまいも、さつま芋、にんじん、インゲン、しめじ、しょう油、砂糖)	
14	木	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦、アマランサス)	かれいの煮つけ (かれい、しょうが、酒、しょう油、砂糖)	なすのあんかけ (なす、豚ひき肉、長ねぎ、にんにく、しょうが、赤みそ、砂糖、しょう油、鶏がら、片栗粉、油)	たらスパサラダ (スパゲティ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、たらこ、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (切干大根、ズッキーニ、しょう油、塩)		黒糖みそまんじゅう、牛乳 (小麦粉、黒糖、みそ、しょう油、油、重曹、こしあん)	
15	金	ウエハース 野菜ジュース	ウエハース 野菜ジュース	枝豆ごはん (米、枝豆、塩)	チキン南蛮 (鶏もも肉、片栗粉、油、酢、しょう油、卵、砂糖、マヨネーズ、ピクルス、ヨーグルト)	がんもの煮物 (がんもどき、インゲン、しょう油、砂糖)	千切りキャベツ、トマト (キャベツ、トマト)	みそ汁 (じゃが芋、にんじん、みそ)		シュガーレーズンパン、牛乳	
16	土	動物ビスケット 牛乳	麦茶	麻婆丼 (米、豚ひき肉、木綿豆腐、長ねぎ、みそ、しょう油、砂糖、鶏がら、にんにく、しょうが、片栗粉)				スープ (小松菜、なす、中華あじ)	オレンジ	かぼちゃのお焼き、牛乳 (かぼちゃ、片栗粉、しょう油、砂糖、みりん、ごま)	
18	月	海の日									
19	火	プルーン 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	鶏じゃがバター (鶏もも肉、じゃが芋、長ねぎ、しょう油、鶏がら、オイスターソース、バター)	ピーマンの佃煮 (ピーマン、ちりめんじゃこ、削り節、しょう油、みりん、砂糖、油)	オクラとトマトのさっぱり和え (オクラ、トマト、きくらげ、酢、砂糖、しょう油、ごま油)	みそ汁 (とろろ昆布、えのき、みそ)		チーズサブレ、牛乳 (小麦粉、コーンスターチ、バター、砂糖、粉チーズ、牛乳)	
20	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かじきのバジルフライ (かじき、酒、小麦粉、ベーキングパウダー、パン粉、バジル粉、油、とんかつソース)	かぼちゃのグラタン (かぼちゃ、ズッキーニ、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、チーズ)	わかめの酢の物 (わかめ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩)	コーンスープ (クリームコーン缶、玉ねぎ、コーン缶、豆乳、コンソメ)		五平もち、牛乳 (米、もち米、みそ、みりん、砂糖)	
21	木	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	牛肉のしぐれ煮 (牛肩ロース肉、ごぼう、玉ねぎ、しらたき、しょう油、砂糖、酒、片栗粉、しょうが)	モロヘイヤのお好み焼き風 (モロヘイヤ、キャベツ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、絹ごし豆腐、中濃ソース、削り節、天かす、青のり)	にんじんサラダ (にんじん、もやし、マヨネーズ、スキムミルク、塩、すりごま)	スープ (ブロッコリー、カリフラワー、鶏がら)		冷やし中華、牛乳 (中華めん、ハム、コーン缶、枝豆、ポン酢、砂糖、しょう油、鶏がら、ごま油)	
22	金	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	あじの南蛮漬け (あじ、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油)	ゆうがおの炒り煮 (ゆうがお、油揚げ、めんつゆ、油)	ナムル (切干大根、にんじん、小松菜、鶏がら、ごま油)	みそ汁 (チンゲン菜、しめじ、みそ)		ストロベリーブレッド、牛乳	
23	土	クラッカー 牛乳	麦茶	なすの和風スパイシーパスタ (スパゲティ、豚肩肉、なす、玉ねぎ、オイスターソース、しょう油、砂糖、カレー粉、鶏がら、オリーブ油)				スープ (トマト、コーン缶、レタス、コンソメ)	グレープフルーツ	わかめおにぎり、牛乳 (米、炊き込みわかめ、ごま、のり)	
25	月	動物ビスケット 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	さわらの黄金焼き (さわら、酒、にんじん、マヨネーズ、スキムミルク、粉チーズ、みそ、パセリ粉)	鶏レバーのソース煮 (鶏レバー、酒、にんにく、しょうが、しょう油、みりん、砂糖、中濃ソース)	ズッキーニとじゃが芋の焼きマリネ (ズッキーニ、じゃが芋、玉ねぎ、酢、砂糖、しょう油、オリーブ油)	すまし汁 (なめこ、キャベツ、しょう油、塩)		ヨーグルトムース、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、生クリーム、牛乳、砂糖、レモン汁、ゼラチン、いちごジャム)(カルピスウエハース)	
26	火	バナナ 牛乳	麦茶	ビーフハヤシライス (米、牛肩肉、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、トマトピューレ、ハヤシルウ、生クリーム、スキムミルク、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょう油、バター)			ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩)		すいか	セサミブレッド、牛乳	
27	水	プルーン 牛乳	麦茶	ひじきのふりかけごはん (米、ひじき、梅干し、削り節、砂糖、しょう油)	さばのみそ煮 (さば、酒、みそ、しょう油、砂糖、しょうが)	ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ、木綿豆腐、玉ねぎ、鶏がら、しょう油、砂糖、油)	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)	すまし汁 (わかめ、小ねぎ、しょう油、塩)		ティラミス風ケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー、塩、みりん、糖乳、牛乳、ココアパウダー、クリームチーズ、マスカルポーネ、生クリーム)	
28	木	にぼし 麦茶	麦茶	照り焼きチキンサンド (コッペパン、鶏もも肉、片栗粉、油、しょう油、みりん、砂糖、マヨネーズ、レタス、チーズ、のり)		フライドポテト (じゃが芋、油、塩)	ベジタブルスープ (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、コンソメ)			えびピラフ、牛乳 (米、ベーコン、えび、玉ねぎ、ドライトマト、にんにく、コンソメ、バター、パセリ粉)	
29	金	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいのピカタ (かれい、小麦粉、卵、油、ケチャップ、パセリ粉)	冬瓜とオクラのかにかまあん (冬瓜、オクラ、かにかまぼこ、鶏がら、しょう油、片栗粉)	水菜のカッテージチーズサラダ (水菜、ミックスビーンズ缶、カッテージチーズ、酢、砂糖、オリーブ油、塩)	みそ汁 (高野豆腐、にら、みそ)		ミルククリームパン、牛乳	
30	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ツナのサラダそうめん (そうめん、ツナ缶、きゅうり、レタス、赤・黄パプリカ、めんつゆ、ごま油)					バナナ	枝豆おにぎり、牛乳 (米、枝豆、コーン缶、しょう油、バター、塩、のり)	

7月7日(木)誕生会 20日(水)流しそうめん

※ペルシヤード(persillade)はフランス語でパセリ(ペルシ)とパン粉、にんにくをみじん切りにしたもの(香草パン粉)をつけた料理です。

【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、インゲン、かぼちゃ、冬瓜、枝豆、すいか、メロン