



平成28年



# 7月の予定献立表

希望の星保育園



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他	
1	金	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじき炒め アーサ汁 オレンジ	ミルク マヨネーズパン	ホキ 油揚げ さつま揚げ かつお節 絹ごし豆腐 卵	ひじき えだまめ キャベツ にんじん しいたけ にはら あおさ ねぎ コーン缶	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 しらたきバター 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みりん マヨネーズ	
2	土	大豆ご飯 りんごサラダ 冬瓜スープ パイン缶	ミルク 芋豆腐	大豆 かつお節 鶏もも肉 ミルク 卵	ひじき にんじん ねぎ りんご きゅうり 干しぶどう レモン とうがん パイン缶	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも 薄力粉	しょうゆ 酢	
4	月	納豆ご飯 春雨サラダ ちむしんじ すいか	豆乳 ブルーン シリアルクッキー	納豆 ツナ缶 豚レバー 豚肉 かつお節 調製豆乳 脱脂粉乳 卵	つくだ煮 ねぎ もやし きゅうり にんじん もすく たまねぎ 大根 すいか	はいが精米 きび 大麦 はるさめ 三温糖 ごま 薄力粉 バター	しょうゆ みりん みそ 酢	
5	火	胚芽ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 パパイアサラダ 青梗菜のみそ汁 りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 沖縄豆腐 ブラックタイガー かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが パパイア きゅうり チンゲン菜 えのき	精白米 きび 大麦 ごま 三温糖 油 片栗粉	しょうゆ 酢 きetchup マヨネーズ	
6	水	パン 鮭の胡麻マヨネーズ焼き パイン缶 グリーンサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 みそおにぎり	スキムミルク 卵 紅鮭 ツナ缶 牛乳 かつお節 鶏タレ	たまねぎ キャベツ のり プロッコリー きゅうり かぼちゃ パイン缶	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 ごま じゃがいも 精白米 三温糖	マヨネーズ みそ 酢 みりん	
7	木	胚芽ご飯 星のミートローフ ココロソテー すまし汁 ゼリー	麦茶 ソーメン炒め	合挽き肉 卵 ウインナー はんぺん かつお節 ツナ缶	たまねぎ にんじん オクラ コーン缶 しめじ あおさ プロッコリー キャベツ ねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 薄力粉 じゃがいも 焼きふ 油 グラニュー糖 そうめん	ケチャップ しょうゆ	
8	金	胚芽ご飯 お魚ハンバーグ オレンジ キャベツサラダ 南瓜の味噌汁	ミルク ごまラスク	まだら 沖縄豆腐 煮干し ミルク	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 焼きふ 片栗粉 三温糖 食パン バター	しょうゆ 酢 みそ みりん	
9	土	くふあじゅーしい 胡瓜の梅肉和え ゆし豆腐 すいか		ツナ缶 かつお節 ゆし豆腐	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり 梅干し すいか	精白米 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
11	月	胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ もずく酢 星の子スープ りんご	豆乳 パナナ クラッカーサンド	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 調製豆乳 クリームチーズ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん もすく きゅうり レモン オクラ りんご パナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 片栗粉 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
12	火	夏野菜カレー すまし汁 コーンと胡瓜のサラダ チーズ	麦茶 ぜんざい りんご	豚もも肉 かつお節 卵 絹ごし豆腐 チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ へちま なす かぼちゃ コーン缶 きゅうり トマト キャベツ	精白米 米粒麦 きび じゃがいも 油 薄力粉	しょうゆ みりん 酢	
13	水	もすく丼 トマトとおくらの酢醤油和え マカロニスープ ヨーグルト	麦茶 ブルーン きなこクッキー	豚ひき肉 卵 しらす干し ベーコン かつお節 プロセスチーズ きな粉	もすく しょうが にんじん さやいんげん オクラ トマト きゅうり たまねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 マカロニ バター 薄力粉 油 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん	
14	木	胚芽ご飯 鶏のさっぱり煮 オレンジ ゴーヤーチャンプルー 中華風スープ	ミルク ポーポー	鶏手羽元 卵 かつお節 ミルク	にんにく しょうが にがうり たまねぎ にんじん もやし クリームコーン ねぎ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	酢 しょうゆ	
15	金	キャベツ ピンパ わかめスープ すいか	ミルク 芋もち団子	豚ひき肉 鶏ひき肉 きな粉 うずら卵 かつお節 ミルク	根深ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな トマト わかめ えのき ねぎ	精白米 油 三温糖 ごま ごま油 さつまいも もち粉	焼肉のタレ しょうゆ	
16	土	ごぼうピラフ すまし汁 オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物	ミルク シナモンロール	ベーコン しらす干し かつお節 絹ごし豆腐 ミルク スキムミルク 卵	ごぼう ピーマン きゅうり わかめ トマト えのき ねぎ オレンジ 干しぶどう	精白米 ごま油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢	
18	月	<b>海の日</b> 						
19	火	おくらかけご飯 鮭の西京焼き りんご 南瓜サラダ 冬瓜とエイサイのみそ汁	ミルク ドーナツ	かつお節 キングクリップ ハム 煮干し ミルク スキムミルク きな粉 卵	オクラ つくだ煮 かぼちゃ きゅうり とうがん りんご	はいが精米 米粒麦 きび 三温糖 マカロニ 強力粉 薄力粉 グラニュー糖 油	しょうゆ みそ マヨネーズ	
20	水	胚芽ご飯 マーボー豆腐 黄桃缶 トマトとおくらの酢醤油和え すまし汁	麦茶 プリン クラッカー	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 しらす干し	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが 昆布 オクラ トマト きゅうり ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 焼きふ	みそ 酢 しょうゆ	
21	木	7月生まれ  誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。				
22	金	スパゲッティミートソース オレンジ ヒジキともやしのサラダ 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー ツナ缶 かつお節 ベーコン しらす干し	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく ひじき もやし きゅうり しめじ ねぎ	スパゲッティ バター ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
23	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 パイン缶	ミルク パナナ コーンフレーク	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ミルク	ねぎ キャベツ にんじん にら 削り昆布 みつば パイン缶 パナナ	精白米 油 焼きふ コーンフレーク	しょうゆ	
25	月	タコライス マッシュポテト きのこのすまし汁 りんご	ミルク ふわふわ パナナ	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 ミルク かつお節 スキムミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト バセリ えのき しめじ ねぎ りんご パナナ	精白米 じゃがいも バター 焼きふ グラニュー糖	チリソース ケチャップ しょうゆ	
26	火	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ すいか ウンチーの中華炒め アーサ汁	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	ホキ 牛ロース 絹ごし豆腐 かつお節 豆乳 ゼラチン かつお節 ねぎ粉	たまねぎ にんにく にんじん もやし 根深ねぎ しいたけ あおさ ねぎ すいか	精白米 きび 米粒麦 油 薄力粉 片栗粉 三温糖 はるさめ ごま油 黒砂糖	しょうゆ かき油 みりん	
27	水	魚そぼろご飯 オレンジ 炒り豆腐 もやしのみそ汁	ミルク ボンデ・ドーナツ	紅鮭 沖縄豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節	にんじん ごぼう みつば しょうが しいたけ たまねぎ もやし ねぎ オレンジ	精白米 ごま油 三温糖 こんにゃく 油 焼きふ ボンデ・ドーナツ	しょうゆ みそ	
28	木	胚芽ご飯 フラワー蒸し りんご マゼドアンサラダ 豆苗のみそ汁	ミルク ポテトパンケーキ	豚ひき肉 鶏ひき肉 プロセスチーズ かつお節 ミルク チョー ヨーグルト	のり たまねぎ コーン缶 きゅうり にんじん 豆苗 しめじ えのき りんご	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 じゃがいも バター ホットケーキ粉 三温糖	しょうゆ マヨネーズ みそ	
29	金	胚芽ご飯 さばのみそ煮 ゴーヤーサラダ もずく汁 ヨーグルト	ミルク スイートポテト	さば かつお節 焼き竹輪 ヨーグルト ミルク 卵	しょうが にがうり きゅうり パイン缶 にんじん たまねぎ もすく	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 片栗粉 ボンデ・ドーナツ 油	みそ 酢 しょうゆ	
30	土	おにぎり チキンのから揚げ 生野菜サラダ みそ汁 パイン缶	りんごジュース 砂糖てんぷら	鶏もも肉 かつお節 卵 絹ごし豆腐	プロッコリー きゅうりのり トマト わかめ ねぎ	精白米 油 小麦粉 三温糖	みそ 酢 しょうゆ	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある  
 食材がある場合は前もってご相談ください。  
 ※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。

