

7月予定献立表

※ 離乳食は、色の文字で表示しています。おやつは__色で表示しています。

すぎ保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (月)	ごはん さばの味噌煮 みず菜のみそ汁 もずくのトマト和え	米 さば(ささみ)・生姜・ブロッコリー 水菜・人参・厚揚げ(豆腐)・葱 もずく・わかめ・胡瓜・トマト	チーズはちみつバケット バケット(食パン)はちみつ・ピザチーズ ジャムトースト
2 日 (火)	ごはん 油淋鶏トマトソース 根菜スープ レタスサラダ	米 鶏もも(ささみ細切)・葱・万能葱・生姜・ごま・トマト ガラ・ささがきごぼう・大根・人参・しいたけ・葱 レタス・サニーレタス・わかめ・胡瓜・ごま	マフィン 薄力粉・BT・BP・卵・ホイップ パンケーキ
3 日 (水)	ごはん 豚肉の竜田揚げ 油揚げのみそ汁 ささみと胡瓜のナムル	米 豚厚切り(ささみ細切)・生姜・トマト 油揚げ(豆腐)・人参・えのき草・葱 ささみそのまま・胡瓜・人参・ごま	水ようかん こしあん・粉寒天 ゼリー・お菓子
4 日 (木)	チキンカレー ズッキーニスープ コーンマヨサラダ	米・鶏もも細切(ささみ細切)・じゃが芋・玉ねぎ・人参・りんご・ルー ガラ・ズッキーニ・人参・パプリカ(赤)・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・玉ねぎ・コーン缶・カニカマ・マヨ	とうもろこしのケーキサレ 薄力粉・BT・BP・卵・コーン缶・ベーコン パンケーキ
5 日 (金)	七夕素麺 サーモンカレーマヨ焼き 花麩のみそ汁 ヨーグルト	素麺(米)・胡瓜・カニカマ・オクラ サーモン(白身魚)・カレー粉・マヨ・トマト 花麩(玉麩)・しいたけ・人参・わかめ 元気ヨーグルト(プレーンヨーグルト)	七夕ゼリー ソーダゼリー・お菓子 ゼリー・お菓子
6 日 (土)	炒飯 揚げ焼売 かきたま中華スープ 胡瓜のがっこ	米・焼き豚・卵・カマボコ・葱・人参 冷凍焼売(鶏ひき)・トマト ガラ・卵・しいたけ・人参・葱 胡瓜・さざなみ昆布・ごま	カップケーキ ホットケーキmix・卵・牛乳・BT パンケーキ
8 日 (月)	ごはん 鶏肉じゃが わかめのみそ汁 オクラ納豆	米 鶏もも細切(ささみ細切)・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・しいたけ・人参・いんげん わかめ・豆腐・人参・庄内麩(玉麩)・葱 ひきわり納豆・オクラ・人参・ごま	きなこラスク 食パン・きなこ・BT ジャムトースト
9 日 (火)	ナポリタン オニオンスープ ポテタマサラダ	スパゲティ(米)・赤ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・ホイップ ガラ・玉ねぎ・玉麩 じゃが芋・玉ねぎ・卵・胡瓜・人参・ハム・マヨ	焼き味噌おにぎり ごはん・味噌・ごま おかゆ
10 日 (水)	ごはん 豚肉のオイスター炒め もやしスープ チャプチェ	米 豚生姜用(ささみ細切)・オイスターソース・ニラ・葱 ガラ・もやし・人参・万能葱 鶏ひき・春雨・人参・ピーマン・しめじ	フルーツポンチ 西瓜・フルーツ缶・お菓子 フルーツ缶・お菓子
11 日 (木)	ごはん 白身魚のさっぱりソース もずくのみそ汁 胡瓜の梅和え	米 冷凍白身魚・葱・大葉・生姜・トマト もずく・豆腐・人参・えのき草・葱 胡瓜・梅干し・かつお節	パンケーキ ホットケーキmix・卵・牛乳・ケーキシロップ パンケーキ
12 日 (金)	パン・ジャム なすのミートグラタン きのこスープ ジャーマンポテト	パン(米・食パン)・ジャム 豚ひき(鶏ひき)・玉ねぎ・茄子・ピザチーズ・粉パセリ ガラ・えのき草・なめこ・しいたけ・葱(豆腐) 皮付きポテト(じゃが芋)・ベーコン・玉ねぎ(人参)	オレンジゼリー かんてんぱぱゼリー・お菓子 ゼリー・お菓子
13 日 (土)	ごはん ささみカツ なめこのみそ汁 千切りサラダ	米 ささみそのまま・パン粉・卵・トマト なめこ・豆腐・わかめ・人参・葱 キャベツ	鮭おにぎり ごはん・鮭フレーク・ごま おかゆ
15 日 (月)			

曜日	献立名	材 料	お や つ
16日 (火)	ごはん 鮭の甘塩焼き 豆腐のみそ汁 ピーマンとちくわのキンピラ	米 甘塩鮭(白身魚)・ブロッコリー 豆腐・人参・しめじ・葱 キンピラ用ごぼう・ピーマン・ちくわ・ごま(じゃが芋)	ブルーチェ ブルーチェ(プレーンヨーグルト)・牛乳・お菓子 ヨーグルト・お菓子
17日 (水)	ごはん 鶏の甘辛からめ コンソメスープ マカロニサラダ	米 鶏もも(ささみ細切)・トマト ガラ・大根・人参・コーン缶・いんげん マカロニ・じゃが芋・玉ねぎ・胡瓜・カニカマ・マヨ	わかめおにぎり ごはん・花むすび おかゆ
18日 (木)	ごはん スタミナ焼肉 スーラータン風スープ チョレギサラダ	米 豚生姜用(ささみ細切)ニラ・玉ねぎ・パプリカ(赤)・焼肉のたれ ガラ・もやし・人参・しいたけ・葱・卵 レタス・サニーレタス・胡瓜・刻み海苔・ごま	バナラアイス バナラアイス・お菓子 ヨーグルト・お菓子
☆ 19日 (金)	カレーピラフ 白身魚フライ えのきのスープ カニカマサラダ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・いんげん・コーン缶・カレー粉・バター 冷凍白身魚フライ(ささみ細切)・ブロッコリー ガラ・えのき茸・人参・卵・万能葱 キャベツ・胡瓜・カニカマ・玉ねぎ・マヨ	スコーン 薄力粉・BT・BP・プレーンヨーグルト・はちみつ パンケーキ
20日 (土)		(縁日ごっこ)	
22日 (月)	ごはん 鶏の甘辛煮 大根のみそ汁 五目ひじき煮	米 鶏もも(ささみ細切)・トマト 大根・人参・油揚げ・葱 大豆缶・姫ひじき・人参・ちくわ・しらたき・いんげん(じゃが芋)	ツナマヨトースト 食パン・ツナ缶・マヨ・ピザチーズ・玉ねぎ ジャムトースト
23日 (火)	ごはん 大葉ハンバーグ チキンスープ コーンバター	米 豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・大葉・トマト 鶏ひき・キャベツ・人参・万能葱 コーン缶・ベーコン・バター・粉パセリ(じゃが芋)	プリン プリンミクス・牛乳・お菓子 ゼリー・お菓子
24日 (水)	わかめうどん 松風焼き 煮豆	干しうどん(米)・ガラ・わかめ・葱・カマボコ・ほうれん草 鶏ひき・豆腐・しいたけ・卵・人参・トマト 金時豆	大学芋 さつまいも・黒ごま・ざらめ マッシュポテト
25日 (木)	ごはん 酢鶏 黄花湯 もやしナムル	米 ささみ・人参・しいたけ・孟宗筍・玉ねぎ・ピーマン ガラ・卵・万能葱 もやし・人参・ごま	おやつ焼きそば まるちゃん焼きそば・キャベツ・青のり パンケーキ
26日 (金)	炊き込みごはん サーモン玉ねぎソース すまし汁 切干大根煮	米・鶏もも細切・干しいたけ・人参・ささがきごぼう・油揚げ サーモン(白身魚)・玉ねぎ・生姜・トマト ガラ・豆腐・舞茸・人参・三つ葉・花麩(玉麩) 切干大根・人参・しらたき・さつま揚げ(じゃが芋)	のり塩ポテト 皮付き冷凍ポテト・青のり(じゃが芋) マッシュポテト
27日 (土)	豚丼 ふのりのみそ汁 キャベツコーン和風サラダ	米・豚生姜用(ささみ細切)・玉ねぎ・マロニー ふのり・豆腐・しいたけ・人参・葱 キャベツ・胡瓜・コーン缶・ごま	ピザ 強力粉・イースト・ピザチーズ・玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・トマト缶 パンケーキ
29日 (月)	ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁 ほうれん草の胡麻和え	米 鶏もも細切(ささみ細切)しいたけ・人参・細たけのこ・ごぼう・いんげん 厚揚げ(豆腐)・人参・えのき茸・葱 ほうれん草・人参・すり白ごま	ソフトミルクゼリー ミルクゼリー・牛乳・くだもの缶・お菓子 ゼリー・お菓子
30日 (火)	鶏ひきとコーンのトマトスパ ポトフ シーザーサラダ	スパゲティ(米)鶏ひき・コーン缶・玉ねぎ・トマト缶 ガラ・ウインナー・キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・いんげん ベーコン・レタス・サニーレタス・胡瓜・トマト・粉チーズ・マヨ	おほかおにぎり ごはん・かつお節・ごま おかゆ
31日 (水)	ごはん チキンチャップ シルバースープ グリル野菜	米 鶏胸・ブロッコリー ガラ・春雨・大根・生姜・葱 いんげん・パプリカ(赤)・ズッキーニ・南瓜	さつま芋ケーキ 薄力粉・BT・BP・卵・さつま芋・アーモンドプードル パンケーキ

