



7月予定献立表

令和3年7月 いなみこども園



日	曜	献立名	使用する主な食材			おやつ
			黄：熱や力になる	赤：血や肉や骨になる	緑：体の調子を整える	
1	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	米 片栗粉、さとう 春雨、マヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 ねぎ バナナ	ゼリー
2	金	ひじきごはん きゅうりとカニかまぼこの酢の物 味噌汁 オレンジ	米、さとう さとう	ひじき、鶏肉、あげ、ちくわ カニかまぼこ あげ、味噌、鰹節	人参 きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	牛乳・菓子
3	土	パン ジュース	パン ジュース			
5	月	柳川風井 おひたし 味噌汁 バナナ	米、糸こんにゃく、さとう さとう	豚肉、たまご ごま あげ、味噌、鰹節	ごぼう、ねぎ ほうれん草、人参 大根、人参、ねぎ バナナ	ヤクルト 菓子
6	火	ごはん 焼き魚 キャベツとゴマサラダ ソーメン汁 オレンジ	米 マヨネーズ ソーメン	鯖 ウインナー、ごま、みそ わかめ、あげ、味噌、鰹節	キャベツ、人参 ねぎ バナナ	牛乳・ドーナツ
7	水	ごはん 星のハンバーグ スパゲティーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 さとう スパゲティー、マヨネーズ	鶏肉、豚肉 ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ、ねぎ オレンジ	プリン
8	木	カレーライス たまごサラダ バナナ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 たまご、ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー、きゅうり バナナ	りんごジュース 菓子
9	金	ごはん イカリングあげ ごぼうサラダ 味噌汁 オレンジ	米 小麦粉、パン粉、油、	イカ、たまご ハム 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	ごぼう、きゅうり、人参 ねぎ オレンジ	野菜ジュース 菓子
10	土	きつねうどん	うどん	あげ、たまご、かまぼこ、鰹節		
12	月	山海ごはん がんもの含め煮 ウインナー 味噌汁 バナナ	米 さとう	ちりめんじゃこ、ごま がんも、高野豆腐 ウインナー あげ、味噌、鰹節	大葉、梅肉 人参、竹の子 しめじ、玉ねぎ、ねぎ バナナ	ヤクルト 菓子
13	火	ごはん 鮭のゴマソースかけ おひたし 味噌汁 オレンジ	米 マヨネーズ さとう	鮭、ごま あげ、味噌、鰹節	キャベツ、きゅうり 小松菜、人参 大根、人参、ねぎ オレンジ	野菜ジュース 菓子
14	水	ごはん コロケ マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マカロニ、マヨネーズ	合いびきミンチ、たまご ハム 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 ねぎ オレンジ	ヨーグルト
15	木	チキンライス コーンサラダ 春雨スープ バナナ	米、油 マヨネーズ 春雨	鶏ミンチ ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 人参、玉ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子
16	金	ふりかけごはん 冷し中華 チーズ オレンジ	米 中華めん	焼豚、卵 チーズ	もやし、きゅうり オレンジ	牛乳 バームクーヘン
17	土	肉うどん	うどん、さとう	豚肉、たまご、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
19	月	親子丼 おひたし 味噌汁 バナナ	米、さとう さとう	鶏肉、たまご、赤まき ごま 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 ねぎ バナナ	ヤクルト 菓子
20	火	ごはん 魚のフライ 中華サラダ 味噌汁 オレンジ	米 小麦粉、パン粉、油 春雨、さとう、ごま油	かつお、たまご ハム、たまご あげ、味噌、鰹節	きゅうり、人参 大根、人参、ねぎ オレンジ	牛乳・菓子
21	水	パン 牛乳 スパゲティーナポリタン オクラのスープ オレンジ	パン スパゲティー、油	牛乳 ベーコン わかめ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ピーマン オクラ、コーン、人参 オレンジ	おにぎり
24	土	わかめうどん	うどん	わかめ、たまご、かまぼこ、鰹節	ねぎ	
26	月	梅ごはん 鶏団子と白菜の煮物 味噌汁 オレンジ	米 片栗粉	ごま 鶏ミンチ 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	大葉 白ねぎ、土生姜、白菜 ねぎ オレンジ	ヤクルト 菓子
27	火	五目そば たまごスープ チーズ バナナ	片栗粉、中華めん、ごま油	豚肉、イカ たまご チーズ	玉ねぎ、人参、竹の子、エリンギ、キャベツ、ねぎ バナナ	おにぎり
28	水	ふりかけごはん ミニオムレツ 切干大根とさつま揚げの煮物 ウインナー 味噌汁 オレンジ	米 さとう	合いびきミンチ、たまご さつま揚げ ウインナー 豆腐、わかめ、あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ 切干大根、人参 ねぎ オレンジ	牛乳 スナックパン
29	木	ハヤシライス キャベツとベーコンのドレッシング和え バナナ	米	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、トマトピューレ キャベツ、人参 バナナ	りんごジュース 菓子
30	金	ごはん 肉団子の甘酢 ポテトサラダ 味噌汁 ケーキ オレンジ	米 パン粉、片栗粉、さとう、油 じゃがいも、マヨネーズ	合いびきミンチ、たまご ハム あげ、味噌、鰹節	玉ねぎ きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ、ねぎ オレンジ	アイスクリーム (0~2歳児) →ゼリー
31	土	パン ジュース	パン ジュース			



※材料の都合で変更があります。じゃこと果物は毎日食べます。おやつは長時間保育児のみです。