



7月 予定献立表



日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
1	水	レーズン	五分つきごはん ポテトオムレツ 野菜のみそサラダ きのコスープ	牛乳 チーズパン	豚ひき肉 卵 牛乳 みそ かつお節 粉チーズ	米 ジャが芋 なたね油 ごま油 上白糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ こねぎ
2	木	クッキー	五分つきごはん 豆の照り煮 ゆかり和え しめじのみそ汁	牛乳 コーンマヨトースト	大豆 鶏もも肉 いわし みそ 牛乳	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ ゆかり ぶなしめじ こねぎ コーン
3	金	棒チーズ	五分つきごはん ポークカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 ジャが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 切干し大根 きゅうり
4	土	せんべい	チャンポン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	豚もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華糖 ごま油 メロンパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ パナナ オレンジ
6	月	パナナ	五分つきごはん 鮭の西京焼き キャベツといんげんのお浸し ふわふわスープ	牛乳 とうもろこし わかめおにぎり	鮭 みそ ごま かつお節 卵 牛乳	米 三温糖 なたね油 片栗粉 ごま油	キャベツ さやいんげん 人参 玉ねぎ コーン えのきたけ
7	火	せんべい	五分つきごはん タンドリーチキン 短冊サラダ セタスープ	牛乳 すいかポンチ	鶏むね肉 ヨーグルト かつお節 牛乳	米 三温糖 ごま油 ビーフン 上白糖	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ オクラ イナアガー すいか もも缶 みかん缶
8	水	オレンジ	五分つきごはん チリコンカーン きゅうりと大根のサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 シリアルクリスピー	大豆 豚ひき肉 牛乳	米 なたね油 三温糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 トマト缶 バセリ きゅうり 大根 かぼちゃ コーンブレイク
9	木	クッキー	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 野菜のゴマ和え なすのみそ汁	牛乳 きなこサンド	厚揚げ 豚ひき肉 ごま いわし みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 ごま油 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ もやし コーン なす ぶなしめじ こねぎ
10	金	棒チーズ	五分つきごはん あじの生姜焼き キャベツの納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 いりこ ポテトもち	あじ 納豆 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 ジャが芋 片栗粉 なたね油 マーガリン	しょうが キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ 刻みのり
11	土	せんべい	汁ビーフン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 バタークリームパン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ パナナ オレンジ
13	月	レーズン	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き 切干し大根のカミカミサラダ すまし汁	牛乳 こんぶ サモサ	鮭 みそ かつお節 牛乳 豚ひき肉	米 マヨネーズ 三温糖 鮭 ぎょうざの皮 なたね油 ジャが芋	人参 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
14	火	パナナ	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 大豆サラダ えのきのみそ汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏ひき肉 大豆 油揚げ いわし みそ 牛乳 調整豆乳 きな粉	米 なたね油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ くず粉 上白糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ コーン わかめ えのきたけ
15	水	オレンジ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル しゃりしゃりポテトサラダ ミネストローネスープ	牛乳 いりこ ちんすこう	かれい ツナ缶 ベーコン かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン ジャが芋 なたね油 上白糖 マカロニ 三温糖 黒砂糖 ラード	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ バセリ トマト缶
16	木	クッキー	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 おくらのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	豆腐 鶏ひき肉 卵 いわし みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 鮭 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし わかめ オクラ えのきたけ
17	金	棒チーズ	五分つきごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 こんぶ 梅としらすのおにぎり	豚もも肉 かつお節 厚揚げ いわし みそ 牛乳 しらす干し	米 ジャが芋 しらす 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ コーン みつば
夏祭り	18	土	せんべい	五目うどん パナナ ヨーグルト	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ かつお節 ヨーグルト	干うどん糖	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 パナナ
21	火	レーズン	五分つきごはん 魚のムニエル（トマトソース） ツナサラダ もずくスープ	牛乳 レーズン ラスク	赤魚 ツナ缶 豆腐 かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン 三温糖 なたね油 マカロニ マヨネーズ フランスパン グラニュー糖 マーガリン	トマト缶 玉ねぎ セロリー きゅうり キャベツ 人参 もずく こねぎ レーズン
22	水	パナナ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 すいか ゆかりおにぎり	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ すいか ゆかり
23	木	オレンジ	五分つきごはん 魚のマリネ きゅうりの昆布和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	赤魚 豆腐 いわし みそ 牛乳 卵	米 薄力粉 なたね油 三温糖 有塩バター 上白糖	玉ねぎ 人参 黄ピーマン 青ピーマン きゅうり 塩昆布 えのきたけ こねぎ
誕生会	24	金	クッキー	五分つきごはん チキンカレー あらめのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵	米 ジャが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 しょうが あらめ きゅうり 大根 コーン 桃
25	土	せんべい	なすのミートソーススパゲティ パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	マカロニ なたね油 焼き込みパン	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パナナ オレンジ
27	月	レーズン	五分つきごはん 魚のオニオンソースかけ オクラのごま和え ポテトスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	赤魚 ごま ベーコン かつお節 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 なたね油 三温糖 ジャが芋	玉ねぎ オクラ キャベツ 人参 コーン バセリ パナナ みかん缶 桃缶 バイン缶
28	火	パナナ	五分つきごはん 冬瓜のそぼろ煮 じゃこサラダ わかめのみそ汁	牛乳 枝豆 鮭おにぎり	鶏ひき肉 しらす干し 豆腐 いわし みそ 牛乳 鮭	米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	冬瓜 玉ねぎ 人参 さやえんどう キャベツ きゅうり わかめ 枝豆
29	水	棒チーズ	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜の納豆和え ジャが芋のみそ汁	牛乳 冷やしそうめん	鮭 納豆 ごま いわし みそ 牛乳 かつお節	米 三温糖 ジャが芋 素麺	しょうが キャベツ きゅうり 人参 わかめ えのきたけ 玉ねぎ 真昆布 きゅうり ミニトマト
30	木	クッキー	五分つきごはん ポークビーンズ ツナ和え わかめスープ	牛乳 きなこプリン	大豆 豚もも肉 ツナ缶 かつお節 牛乳 きな粉	米 なたね油 ジャが芋 三温糖 はるさめ ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン もやし わかめ 寒天
31	金	オレンジ	五分つきごはん 高野豆腐とひき肉の重ね焼き マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	牛乳 いりこ 枝豆とチーズのおやき	高野豆腐 鶏ひき肉 いわし みそ 牛乳 ビザ用チーズ	米 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ 米粉 ごま油	干しいたけ 人参 キャベツ きゅうり コーン 冬瓜 ぶなしめじ こねぎ 枝豆
※誕生会は24日(火)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。							



誕生会

《クイズ》

今月の旬の食材は？

あさひ保育園

こたえ（えだまめ・とうがん・おくら・なす・きゅうり・もも・すいか・あじ）