

# 7月 給食献立表



ながさわ保育園

日	曜	3才未満児 午前おやつ	献立名	材 料 名	午後のおやつ
1	土	お茶 オレンジ	炊き込みご飯・すまし汁	鶏肉・人参・しいたけ・しめじ/えのき・人参・わかめ・豆腐・ねぎ	お茶・お菓子
3	月	牛乳 バナナ	パン・なすのケチャップ炒め・はるさめスープ	豚ひき肉・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・マカロニ/ ベーコン・はるさめ・人参・もやし・ねぎ	お茶・ やさいかりんとう
4	火	牛乳 オレンジ	五目うどん・金時豆甘煮・オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ふ・ねぎ/金時豆/オレンジ/ バナナ・パインアップル缶詰・もも缶詰・みかん缶詰	フルーツミックス
5	水	牛乳 オレンジ	ごはん・魚の梅干煮・じゃがいものみそ汁	赤魚・梅干/じゃがいも・油揚げ・玉ねぎ・なす・人参・ねぎ	牛乳・せんべい
6	木	牛乳 オレンジ	ごはん・鶏肉の甘辛煮・もやし汁	鶏肉・しょうが・玉ねぎ・チンゲン菜・赤ピーマン/もやし・ 豆腐・じゃがいも・人参・ごぼう・ねぎ/バター	牛乳・ 煮干しのカリカリ
7	金	牛乳 チーズ	ちらし寿司・お星様スープ・すいか	かんぴょう・人参・しいたけ・油揚げ・きゅうり・でんぶ/卵 豆腐・玉ねぎ・人参・おくら/すいか	アイスクリーム
8	土	お茶 オレンジ	わかめごはん・豚汁・ツナサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・豆腐・ねぎ・ わかめごはんの素/ツナ缶詰・キャベツ・コーン缶詰・人参	お茶・お菓子
10	月	牛乳 オレンジ	パン・ポークビーンズ・野菜サラダ	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・ピーマン・ トマトホール缶詰/ハム・キャベツ・トマト・きゅうり/枝豆	お茶・ 枝豆の塩ゆで
11	火	牛乳 メロン	トマトスパゲティ・キャベツのスープ・バナナ	豚肉・トマト・玉ねぎ・なす・しめじ・ピーマン/ベーコン・ キャベツ・人参・ねぎ/バナナ	ジョア・ バームクーヘン
12	水	牛乳 バナナ	ごはん・煮魚(ごぼう)・かぼちゃのみそ汁	赤魚・ごぼう/かぼちゃ・玉ねぎ・人参・えのきたけ・おくら/ 調整豆乳・でんぶ・きな粉	お茶・豆乳もち
13	木	牛乳 オレンジ	ごはん・ドライカレー・フレンチサラダ・すいか	バター・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ レーズン・小麦粉/ツナ缶詰・レタス・トマト・きゅうり/すいか	牛乳・クッキー
14	金	牛乳 オレンジ	ごはん・筑前煮・ふのすまし汁	鶏肉・じゃがいも・人参・たけのこ・ごぼう・しいたけ/ふ・ 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ/チーズ	牛乳・チーズ・ しるこサンド
15	土	お茶 オレンジ	炊き込みご飯・すまし汁	鶏肉・人参・しいたけ・しめじ/えのき・人参・わかめ・豆腐・ ねぎ	お茶・お菓子
18	火	牛乳 バナナ	カレーうどん・小魚和え・オレンジ	豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しいたけ・油揚げ・牛乳/ ちりめんじゃこ・レタス・きゅうり/オレンジ/とうもろこし	牛乳・ 茹でとうもろこし
19	水	牛乳 すいか	ごはん・魚の和風マリネ・とうがのみそ汁	めかじき・人参・玉ねぎ・きゅうり/キャベツ・油揚げ・人参・ えのきたけ・とうがん・ねぎ	お茶・あられ
20	木	牛乳 オレンジ	ごはん・マーボーなす・豆腐スープ	豚ひき肉・えび・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン/豆腐・人参 しめじ・もやし・ねぎ/白蒸し粉・ヨーグルト	牛乳・ ヨーグルト蒸しパン
21	金	牛乳 オレンジ	ごはん・かぼちゃの肉みそ炒め・えのき汁	豚ひき肉・かぼちゃ・なす・ピーマン・玉ねぎ/えのきたけ・ ふ・人参・油揚げ・モロヘイヤ	お茶・するめ・ ヨーチ
22	土	お茶 オレンジ	わかめごはん・豚汁・ツナサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・豆腐・ねぎ・ わかめごはんの素/ツナ缶詰・キャベツ・コーン缶詰・人参	お茶・お菓子
24	月	牛乳 チーズ	あなご丼・さわやか和え・豆腐のすまし汁	あなご/キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布/豆腐・玉ねぎ・ しめじ・おくら・ねぎ/かぼちゃ・牛乳	ジョア・ 茶巾かぼちゃ
25	火	牛乳 バナナ	焼きそば風スパゲティ・じゃがいも汁・メロン	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン/じゃがいも・人参・ 油揚げ・もやし・ねぎ/メロン/ヨーグルト	ヨーグルト
26	水	牛乳 メロン	ごはん・魚のみそ煮・そうめん汁	赤魚/そうめん・玉ねぎ・人参・ねぎ・しいたけ・ふ/えだ豆	お茶・ 枝豆の塩ゆで
27	木	牛乳 オレンジ	ごはん・豚肉と夏野菜の甘酢炒め・ おくらのみそ汁	豚肉・キャベツ・なす・かぼちゃ・人参・ズッキーニ/おくら・豆腐・ 玉ねぎ・人参・油揚げ	牛乳・ おからせんべい
28	金	牛乳 バナナ	ごはん・ピビンバ・豆腐のスープ・オレンジ	牛肉・もやし・人参・たけのこ・卵/豆腐・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ えのきたけ・はるさめ/オレンジ	アイスクリーム
29	土	お茶 オレンジ	炊き込みご飯・すまし汁	鶏肉・人参・しいたけ・しめじ/えのき・人参・わかめ・豆腐・ ねぎ	お茶・お菓子
31	月	ヨーグルト	鮭の混ご飯・きゅうりとささ身のごま和え・ 和風スープ	鮭フレーク・しそ/きゅうり・鶏ささ身肉・人参/じゃがいも・ 玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ・豆腐	牛乳・せんべい

※ 厳選した食材を使用しておりますので、献立が一部変更になる場合がございます。

