



# 2018年 7月 予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	ざいりょう		
月	2 すいか割り	1才児	胚芽米ごはん 麻婆なす 中華風スープ	すいか	星形ゼリー かりかりいりこ ゆで枝豆	精白米 胚芽米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 いりこ 枝豆 人参 長葱 なす にはら ほうれん草 大蒜 生姜 えのき茸 干椎茸 みかんジュース	
火	30	2才児 クラス	胚芽米ごはん 麻婆なす 中華風スープ	果物	全クラス パイナップルケーキ かりかりいりこ じゃがバター ブルー 果物	精白米 胚芽米 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 いりこ 枝豆 人参 長葱 なす にはら ほうれん草 大蒜 生姜 えのき茸 干椎茸 パイン缶 バター	
水	3 17 31	牛	きな粉ごはん かじき鮓の竜田揚げ 和風サラダ	かぼちゃと油揚げの みそ汁	牛 茹でとうもろこし わかめとしらすのミニおにぎり 果物	精白米 胚芽米 めかじき しらす 油揚げ じゃが芋 人参 玉葱 南瓜 キャベツ 小松菜 生姜 ブルー ごま 青のり わかめ きな粉 バター	
木	4 18		肉みそ冷麺 きゅうりともやしの甘酢あえ 野菜スープ(にはら)			スパゲティ 精白米 豚ひき しらす とうもろこし 人参 玉葱 長葱 もやし 胡瓜 キャベツ にはら 生姜 筍 干椎茸 ごま わかめ	
金	5 19	乳	食パン 鶏の南蛮風 トロピカルサラダ	ベジタブルスープ	乳 枝豆おにぎり 果物	食パン 精白米 鶏もも 鶏ひき ベーコン しらす さつま芋 枝豆 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 胡瓜 大蒜 生姜 パイン缶 みかん缶 レーズン 焼きのり	
金	6 七夕 誕生会		七夕寿し 和風ミートローフ きゅうりの梅おほかあえ	天の川すまし汁 果物		精白米 小麦粉 素麺 鮭 豚ひき 鶏ひき 豆腐 人参 玉葱 長葱 オクラ 胡瓜 キャベツ コーン缶 さくらんぼ 梅干し ごま バター 牛乳 生クリーム パン粉	
金	20	100cc	胚芽米ごはん さばの煮つけ梅風味 ネパネバサラダ	豚汁	100cc ココアロールパン 果物	胚芽米 精白米 小麦粉 鯖 豚もも しらす 豆腐 人参 長葱 牛蒡 大根 キャベツ 胡瓜 オクラ ほうれん草 糸蒟蒻 梅干し わかめ ココア バター	
土	7 21		胚芽米ごはん 白身魚の照り焼き 煮浸し	じゃが芋と油揚げの みそ汁 果物		胚芽米 精白米 食パン まかれい 油揚げ しらす じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 生姜 黒砂糖 バター	
月	9 23		ひじきと大豆のごはん ぶりの塩焼き 甘酢あえ	なすと玉葱のみそ汁		精白米 胚芽米 鱈 大豆 しらす 油揚げ さつま芋 人参 玉葱 キャベツ なす ひじき わかめ 黒砂糖 ごま バター	
火	10 24		五目うどん さわらのごまみそ焼き ヨーグルトあえ(メロン)			干饅頭 精白米 鶏むね 鰯 油揚げ うずら豆 人参 長葱 大根 ほうれん草 干椎茸 メロン みかん缶 桃缶 ごま かつお節 はちみつ ヨーグルト チーズ	
水	11 25		食パン 生さけのステーキ フレンチサラダ	サマーボルシチ		とうもろこしおにぎり 果物	食パン 精白米 鮭 牛もも 大豆 ベーコン じゃが芋 人参 玉葱 とうもろこし キャベツ 胡瓜 トマト 小松菜 生姜 パセリ レーズン 焼きのり バター 牛乳
木	12 26		胚芽米ごはん きすフライ ポテトサラダ	豆腐とわかめの みそ汁		焼きスパ(しょうゆ) 果物	胚芽米 精白米 スパゲティ きす 豚もも 豆腐 じゃが芋 人参 玉葱 長葱 胡瓜 キャベツ ほうれん草 ピーマン わかめ 青のり ごま かつお節 はちみつ チーズ パン粉
金	13 27		ポークストロガノフ 切り干し大根とツナのサラダ 冬瓜スープ			きな粉のホロホロ 果物	精白米 胚芽米 小麦粉 豚もも 鶏むね 豆腐 ツナ缶 人参 玉葱 冬瓜 胡瓜 小松菜 しめじ 切干大根 干椎茸 ごま きな粉 バター 牛乳
土	14 28		みそけんちんうどん じゃが芋のカレーそぼろ煮 中華風きゅうり	果物		しらすとおかかのおにぎり 果物	干饅頭 精白米 豚もも 鶏ひき しらす 油揚げ じゃが芋 玉葱 長葱 大根 胡瓜 小松菜 陽元 かつお節 焼きのり ごま

