

令和3年 7月献立表

山の手保育園

| 3歳未満児 | | | 全 員 共 通 | | | | | | | | |
|-------|---|-------------|---------|----|----------------|---|-------------------|--|-------|-----------------|-------------------------------|
| 日 | 曜 | はしスプーン | 午前のおやつ | 主食 | 主菜献立名 | 主菜材料名 | 副菜献立名 | 副菜材料名 | おやつ | おやつ材料名 | |
| 1 | 木 | バナナ 牛乳 | | | 肉団子スープ | 豚ミンチ 塩こしょう 生姜 片栗粉 玉葱 人参 キャベツ しめじ 豆腐 葱 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 | 南瓜サラダ | 南瓜 じゃが芋 ブロッコリー 人参 ハム マヨネーズ スキムミルク | キウイ | ☆きなこラスク 牛乳 | 食パン バター スキムミルク きな粉 砂糖 |
| 2 | 金 | ヨーグルト 麦茶 | | | チキンのトマトソース | 鶏肉 塩こしょう 油 玉葱 トマト ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ ソース | ☆切干大根ナムル | 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま油 | オレンジ | ポパイ蒸しパン 牛乳 | 蒸しパンミックス スキムミルク ほうれん草 チーズ 牛乳 |
| 3 | 土 | キウイ 牛乳 | | | 焼きそば | 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン 中華麺 ごま油 ソース かつお節 青のり | コンソメスープ | ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ コンソメ 醤油 | チーズ | 菓子 牛乳 | 菓子 |
| 5 | 月 | オレンジ 麦茶 | | | 茄子入り麻婆豆腐 | 豚ミンチ 玉葱 人参 茄子 筍 干し椎茸 豆腐 生姜 ニンニク 葱 ごま油 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 | ☆ちりめんの甘酢 | ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 酢 醤油 ごま | バナナ | やせうま 牛乳 | やせうま麺 きな粉 砂糖 塩 |
| 6 | 火 | キウイ 牛乳 | | | ☆魚の南蛮漬け | さば 塩こしょう 片栗粉 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 酢 | ひじき煮 | ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒 | ミニトマト | 五平もち 牛乳 | 米 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 油 ごま |
| 7 | 水 | ちりめん 麦茶 | | | お星さまカレー | 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 南瓜 コーン缶 バター カレールー スキムミルク | 春雨サラダ | 春雨 胡瓜 人参 ハム 卵 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま | オレンジ | フルーツポンチ カルピス | スイカ みかん缶 バナナ パイン缶 牛乳 粉寒天 砂糖 |
| 8 | 木 | オレンジ 牛乳 | | | ☆和風オムレツ | 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 わかめ 干し椎茸 砂糖 醤油 スキムミルク 油 | ☆ピーマンの じゃこ炒め | ピーマン 黄パプリカ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま | バナナ | ジャムチーズサンド 牛乳 | 食パン クリームチーズ いちごジャム |
| 9 | 金 | ヨーグルト 麦茶 | | | 南瓜と牛肉の煮物 | 牛肉 南瓜 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 酒 煮干だし | 小松菜のごま和え | 小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま | キウイ | お麩スナック 牛乳 | 麩 ごま油 塩 青のり |
| 10 | 土 | バナナ 牛乳 | | | 焼きビーフン | 豚肉 えび 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 干し椎茸 ビーフン 鶏ガラスープの素 醤油 | 青梗菜と卵のスープ | 青梗菜 人参 えのき 卵 醤油 コンソメ | オレンジ | 菓子 牛乳 | 菓子 |
| 12 | 月 | チーズ 麦茶 | | | フーヨーハイ | 卵 カニかま 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん スキムミルク ごま油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 | ささみのレモン和え | ささみ 胡瓜 人参 キャベツ わかめ 砂糖 醤油 レモン汁 ごま油 ごま | バナナ | ココアホットケーキ 牛乳 | ホットケーキミックス スキムミルク ココア 豆乳 バター |
| 13 | 火 | オレンジ 牛乳 | | | 夏野菜の豚汁 | 豚肉 玉葱 人参 茄子 黄パプリカ 油揚げ 豆腐 葱 味噌 煮干だし | レバニラ炒め | 鶏レバー 生姜 人参 ニラ もやし ごま油 砂糖 醤油 | キウイ | ひじきおにぎり 麦茶 | 米 ひじき 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 酒 油 |
| 14 | 水 | バナナ 麦茶 | | | ☆いわしの満点揚げ | いわしミンチ 生姜 ちりめん さつま芋 豆腐 葱 卵 青のり ごま スキムミルク 片栗粉 味噌 みりん 醤油 油 | ☆胡瓜と わかめの酢の物 | 胡瓜 わかめ キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 酢 醤油 ごま | ミニトマト | ☆ちりめんトースト 牛乳 | 食パン ちりめん マヨネーズ スキムミルク 青のり チーズ |
| 15 | 木 | ちりめん 牛乳 | | | 高野豆腐の ふわふわ煮 | 鶏肉 えび 高野豆腐 卵 人参 玉葱 ごぼう 干し椎茸 いんげん 砂糖 醤油 スキムミルク | オクラ納豆 | オクラ 納豆 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま | バナナ | きなこ蒸しパン 牛乳 | 蒸しパンミックス スキムミルク きな粉 小豆缶 牛乳 |
| 16 | 金 | ヨーグルト 麦茶 | | | ハヤシシチュー | 豚肉 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 バター ハヤシルー スキムミルク | マカロニサラダ | マカロニ ハム 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう | オレンジ | ☆ちくわの磯辺揚げ 牛乳 | ちくわ 小麦粉 青のり 卵 スキムミルク 油 |
| 17 | 土 | キウイ 牛乳 | | | ちゃんぽん | 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし かまぼこ 葱 中華麺 醤油 みりん 鶏ガラスープの素 煮干だし | 南瓜煮 | 南瓜 玉葱 人参 いんげん 砂糖 醤油 煮干だし | チーズ | 菓子 牛乳 | 菓子 |
| 19 | 月 | バナナ 麦茶 | | | ☆鯰の磯フライ | あじ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 青のり 油 | トマトとオクラの じゃこ和え | トマト オクラ レタス ちりめん 砂糖 醤油 | ミニトマト | 野菜スティック 牛乳 | 胡瓜 人参 マヨネーズ 味噌 |
| 20 | 火 | キウイ 牛乳 | | | 豚肉と厚揚げの 炒め物 | 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 生椎茸 筍 葱 ごま油 砂糖 醤油 | 中華サラダ | ハム チンヤ 人参 胡瓜 もやし 砂糖 酢 醤油 ごま油 | オレンジ | 枝豆チーズおにぎり 麦茶 | 米 枝豆 ちりめん チーズ 醤油 |
| 21 | 水 | オレンジ 麦茶 | | | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ピーマン じゃが芋 油 ホールトマト缶 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク | ☆根菜のきんぴら | ごぼう れんこん 人参 いんげん 糸こんにゃく ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま | バナナ | ☆ミルクラスク 牛乳 | 食パン コンデンスミルク |
| 24 | 土 | チーズ 牛乳 | | | 夏野菜ナポリタン | ウインナー 玉葱 人参 ピーマン 黄パプリカ トマト スパゲティ バター ケチャップ | 春雨スープ | 春雨 豆腐 玉葱 人参 葱 ごま 醤油 鶏ガラスープの素 煮干だし | キウイ | 菓子 牛乳 | 菓子 |
| 26 | 月 | ヨーグルト 麦茶 | | | チーズオムレツ | 卵 牛ミンチ チーズ 小松菜 玉葱 人参 しめじ スキムミルク バター 塩こしょう ケチャップ | 青梗菜のソテー | ベーコン 青梗菜 人参 エリンギ コーン缶 油 コンソメ 塩こしょう | ミニトマト | ☆レーズンおこし 牛乳 | コーンフレーク マシュマロ バター レーズン |
| 27 | 火 | キウイ 牛乳 | | | ☆豚肉の柳川風煮 | 豚肉 卵 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく かまぼこ 葱 油 砂糖 醤油 煮干だし | ニラ納豆 | 納豆 ニラ 人参 もやし 砂糖 醤油 かつお節 ごま | バナナ | 田舎おにぎり 麦茶 | 米 小松菜 油揚げ 油 砂糖 醤油 みりん ごま |
| 28 | 水 | バナナ 麦茶 | | | 豆腐チャンプルー | 豚肉 豆腐 玉葱 人参 エリンギ もやし 卵 葱 ごま油 醤油 塩こしょう | ☆バンバンジー風 サラダ | 切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま | オレンジ | 南瓜サンド 牛乳 | 食パン 南瓜 砂糖 バター スキムミルク |
| 29 | 木 | ちりめん 牛乳 | | | ごま風味肉じゃが | 牛ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん ごま 煮干だし | ちくわの酢の物 | ちくわ 人参 胡瓜 コーン缶 砂糖 酢 醤油 ごま | キウイ | いりこ大豆 牛乳 | 大豆 いりこ ごま 砂糖 醤油 |
| 30 | 金 | オレンジ 麦茶 | | | 鮭の西京焼き | さけ 砂糖 味噌 みりん マヨネーズ スキムミルク ごま 油 | ひじきと ハムのソテー | ひじき ハム 人参 もやし いんげん ごま油 砂糖 醤油 | ミニトマト | ふかしとうもろこし 牛乳 | とうもろこし 塩 |
| 31 | 土 | チーズ 牛乳 | | | 豆乳カレーうどん | 豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ うどん麺 葱 豆乳 カレールー 醤油 煮干だし | 野菜の塩昆布和え | レタス 胡瓜 人参 ちりめん 塩昆布 | オレンジ | 菓子 牛乳 | 菓子 |

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります