

令和5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	土		バナナ 牛乳	海鮮ビーフン	豚肉 いか えび 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 鶏がらスープの素 塩こしょう	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	キウイ	菓子 牛乳
3	月		チーズ 麦茶	★タンドリーチキン	鶏肉 塩こしょう 生姜 ニンニク プレーンヨーグルト カレー粉 コンソメ	カラフルソテー	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ココアレーズン蒸しパン 牛乳
4	火		キウイ 牛乳	高野豆腐のそぼろ煮	鶏ミンチ 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ いんげん 砂糖 醤油 みりん 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	オレンジ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶
5	水		ヨーグルト 麦茶	八宝菜	豚肉 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	★切干大根ナムル	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	南瓜ようかん 牛乳
6	木		ちりめん 牛乳	ひじき入り卵焼き	卵 鶏ミンチ ひじき 玉葱 人参 干し椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 スキムミルク	★根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	カルシウムラスク 牛乳
7	金		オレンジ 麦茶	セタカレー	豚肉 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 オクラ 油 カレールー スキムミルク	春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ 醤油 スキムミルク ごま	キウイ	お星さまパイ カルピス
8	土		バナナ 牛乳	ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳
10	月		キウイ 麦茶	★鱈の竜田揚げ	鱈 生姜 醤油 みりん 片栗粉 油	オクラと えのきのおかか和え	オクラ えのき 人参 砂糖 醤油 かつお節	ミニトマト	★野菜スティック 牛乳
11	火		オレンジ 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリーンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	カリカリベーコンサラダ ふりかけ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	バナナ	ゆかりチーズおにぎり 麦茶
12	水		ヨーグルト 麦茶	甘辛つくねバーグ	鶏ミンチ 玉葱 人参 大葉 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク 砂糖 醤油 片栗粉	★ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	やせうま 牛乳
13	木		ちりめん 牛乳	豆腐チャンプルー	豚肉 豆腐 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	おかかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	すなっ麩 牛乳
14	金		チーズ 麦茶	夏野菜の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 ごぼう 茄子 南瓜 油揚げ 豆腐 葱 味噌 スキムミルク 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	コーントースト 牛乳
15	土		オレンジ 牛乳	焼きそば	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ちくわ 中華麺 ごま油 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	中華スープ	玉葱 人参 えのき 豆腐 青梗菜 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	キウイ	菓子 牛乳
18	火		バナナ 麦茶	チーズオムレツ	卵 鶏ミンチ チーズ 玉葱 人参 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバー煮 ふりかけ	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油 いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	ミニトマト	★いりこ大豆 牛乳
19	水		キウイ 牛乳	カレー風味肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ グリンピース 油 カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	★キャベツの さっぱり和え	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 大葉 ツナ缶 砂糖 醤油 レモン汁	オレンジ	★海おにぎり 麦茶
20	木		ヨーグルト 麦茶	豚肉と茄子の 味噌炒め	豚肉 茄子 玉葱 人参 厚揚げ ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	小松菜のお浸し	小松菜 人参 えのき 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	きなこサンド 牛乳
21	金		オレンジ 牛乳	魚のお好み焼き	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	お麩のすまし汁	麩 玉葱 人参 豆腐 葱 薄口醤油 みりん かつお節 昆布	ミニトマト	黒ごまふんわりクッキー 牛乳
22	土		バナナ 麦茶	きつねうどん	鶏肉 油揚げ 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 うどん麺 砂糖 醤油 みりん 煮干だし	南瓜煮	南瓜 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 煮干だし	チーズ	菓子 牛乳
24	月		キウイ 牛乳	トマト入り麻婆豆腐	豚ミンチ トマト 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	オレンジ	★ふかしとうもろこし 牛乳
25	火		チーズ 麦茶	豚肉の生姜焼き	豚肉 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	春雨の酢の物 ふりかけ	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま いりこ 砂糖 醤油 かつお節 青のり ごま	バナナ	ミルクラスク 牛乳
26	水		オレンジ 牛乳	親子丼	鶏肉 卵 麩 玉葱 人参 しめじ かまぼこ 葱 砂糖 醤油 スキムミルク 煮干だし	和風サラダ	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	キウイ	五平もち 麦茶
27	木		ヨーグルト 麦茶	★鯰フライ オーロラソース	鯰 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	ブロッコリーソテー	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	ミニトマト	きなこ蒸しパン 牛乳
28	金		ちりめん 牛乳	★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	野菜のゆかり和え	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 砂糖 醤油	バナナ	お麩スナック 牛乳
29	土		キウイ 麦茶	肉味噌スパゲティ	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	オレンジ	菓子 牛乳
31	月		バナナ 牛乳	骨太卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 砂糖 醤油 塩こしょう スキムミルク 粉チーズ	オクラ納豆	納豆 オクラ 人参 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	みかんゼリー 麦茶

☆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