



7月献立表













平成29年7月発行
有福保育園

1日(土)
エビピラフ (米、エビ、コーン缶、玉葱、 ベーコン、コンソメ、塩、こしょう マーガリン)
じゃが芋スープ (じゃが芋、人参、玉葱、葱 コンソメ、醤油)
果物 パン 牛乳

	3日(月)	4日(火)音楽指導	5日(水)	6日(木)プール教室	7日(金)七夕会	8日(土)
	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、エビ、豚肉、玉葱、 人参、葱、にんにく、生姜 砂糖、塩、トマト缶、醤油 ケチャップ、片栗粉) 中華きゅうり (きゅうり、塩昆布、ごま、ごま油 砂糖、醤油、酢) 春雨スープ (春雨、人参、玉葱、コーン缶 葱、コンソメ、塩、こしょう) フライドポテト 牛乳 (じゃが芋、油、塩)	ご飯 ハンバーグ (合いびき肉、玉葱、塩、こしょう 卵、パン粉、ケチャップ、 牛乳、キャベツ) コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、レーズン パイン缶、油、塩、こしょう、酢) 豆腐の味噌汁 (豆腐、人参、玉葱、わかめ 葱、昆布、味噌) 果物 グレープシャーベット (ぶどうジュース、砂糖) ウエハース	ご飯 アジカツ (アジ、塩、パン粉、天ぷら粉 にんにく、生姜、バター、 ブロッコリー) ミルクおから (豚ひき肉、おから、人参、玉葱 チーズ、葱、砂糖、醤油、油 牛乳) かぼちゃの味噌汁 (かぼちゃ、玉葱、油揚げ 葱、昆布、味噌) チーズ蒸しパン ココア (ミックス粉、ウインナー、牛乳 クリームチーズ)	ご飯 豚肉野菜巻き (豚肉、人参、いんげん、酒 にんにく、醤油、みりん、 小麦粉) キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり) 卵スープ (卵、玉葱、人参、えのき、葱、 コンソメ、醤油) 果物 塩キャラメルラスク 牛乳 (アーモンドスライス、生クリーム フランスパン、砂糖、バター)	わかめご飯 天の川そうめん (そうめん、だし汁、オクラ、ハム 人参、醤油、みりん、塩) 鶏肉のから揚げ (鶏肉、にんにく、生姜、酒 醤油、片栗粉、油) ほうれん草海苔和え (ほうれん草、人参、もやし 海苔、醤油) 果物 七夕ゼリー (寒天、砂糖、カルピス、 アイス、かき氷シロップ)	鶏そぼろご飯 (米、鶏ひき肉、人参、ごぼう 醤油、砂糖) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、葱 昆布、醤油、塩) 果物 お菓子 牛乳
	10日(月)	11日(火)習字教室	12日(水)	13日(木)プール教室	14日(金)	15日(土)
	冷麺 (中華麺、焼き豚、きゅうり トマト、わかめ、もやし、砂糖 酢、醤油、鶏がらだし、ごま油) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、砂糖、醤油) ポパイサラダ (ほうれん草、人参、ハム、 コーン缶、きゅうり、マヨネーズ 塩、こしょう) 果物	ご飯 魚の照り焼き (魚、醤油、みりん、酒、トマト) スパゲッティサラダ (スパゲッティ、ハム、きゅうり チーズ、人参、オリーブ油、塩) なめこの味噌汁 (なめこ、なす、玉葱、人参 葱、昆布、味噌) 果物	カレーライス (米、鶏肉、じゃが芋、人参、 玉葱、油、カレールウ) キャベツスープ (キャベツ、人参、玉葱、葱 コーン缶、コンソメ、醤油) 果物	ご飯 魚のコーンマヨ焼き (魚、マヨネーズ、コーン缶、 チーズ) かぼちゃそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉、砂糖、 醤油) わかめの味噌汁 (玉葱、人参、わかめ、油揚げ 葱、昆布、味噌) 果物	ご飯 厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、油 ピーマン、砂糖、醤油、味噌) いかとわかめの酢の物 (いか、人参、わかめ、きゅうり 酢、砂糖、醤油) えのきのすまし汁 (えのき、玉葱、わかめ、葱 昆布、醤油、塩)	チキンライス (米、鶏肉、玉葱、人参、 グリーンピース、塩、こしょう バター、コンソメ、ケチャップ) オニオンスープ (玉葱、人参、コーン缶、葱 鶏がらだし、塩、こしょう) 果物
	五目おこわ(もち米、鶏肉、人参 しめじ、干し椎茸、ごぼう、 油揚げ、筍、みりん、醤油)	芋もち磯辺風 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油 バター)	お菓子 牛乳	夏野菜ピザ 牛乳 (ピザ生地、玉葱、トマト、なす ピーマン、ウインナー、ケチャップ)	もちもちパン 牛乳 (ミックス粉、白玉粉、粉チーズ 牛乳)	パン 牛乳
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)交流野外体験
	海の日 果物	ご飯 肉じゃが (牛肉、じゃが芋、人参、玉葱 糸こんにゃく、グリーンピース 醤油、砂糖) 夏みかんサラダ (夏みかん缶、きゅうり、 キャベツ、レーズン、油、酢 塩、こしょう) あさりの味噌汁 (あさり、人参、玉葱、わかめ 葱、昆布、味噌) ホットケーキ 牛乳 (ミックス粉、卵、牛乳 メープルシロップ)	なすのミートスパゲッティ (スパゲッティ、合いびき肉、人参 なす、玉葱、あさり缶、コンソメ、 ケチャップ、油、塩) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、おくら、わかめ 砂糖、酢、塩) かき玉汁 (卵、人参、玉葱、わかめ えのき、葱、昆布、醤油、塩) 果物	ご飯 魚マリネ (魚、片栗粉、油、砂糖、酢 醤油、玉葱、人参、ピーマン) 小松菜サラダ (小松菜、人参、コーン缶 ごま、マヨネーズ、醤油) そうめん汁 (そうめん、人参、玉葱、油揚げ 葱、昆布、醤油、塩) 果物 かぼちゃパイ (かぼちゃ、砂糖、バター パイシート) 牛乳	ご飯 トマトとチキンの包み焼き (トマト、鶏ささ身、玉葱、えのき しめじ、塩、こしょう、バター) 大豆サラダ (大豆水煮、じゃが芋、きゅうり 人参、マヨネーズ、チーズ) 玉葱の味噌汁 (玉葱、しめじ、人参、葱、 昆布、味噌) フルーツあんみつ (寒天、メープルシロップ、桃缶 みかん缶、あんこ、アイス)	炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ ごぼう、薄口醤油) 豚汁 (豚肉、玉葱、人参、油 豆腐、えのき、葱、昆布 味噌) 果物 お菓子 牛乳
	24日(月)	25日(火)	26日(水)造形活動	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	スタミナ納豆丼 (米、鶏ひき肉、納豆、ごま、葱 砂糖、醤油、しょうが、にんにく) ごま酢和え (もやし、きゅうり、人参、ごま 砂糖、醤油、酢) 小松菜すまし汁 (小松菜、玉葱、人参、 昆布、醤油、塩) 果物	ご飯 魚のカレー煮 (魚、塩、小麦粉、カレー粉、 人参、玉葱、ピーマン、砂糖、 醤油、みりん、カレールウ) ひじきのサラダ (ひじき、人参、コーン缶、塩 きゅうり、マヨネーズ、こしょう) 豆乳スープ (ベーコン、人参、キャベツ、 しめじ、豆乳、コンソメ、塩)	ご飯 鶏肉の梅焼 (鶏肉、梅干し、味噌、砂糖、 キャベツ) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、きゅうり、 コーン缶、ハム、塩、こしょう マヨネーズ) 麩のすまし汁 (麩、玉葱、人参、えのき、 昆布、塩、醤油) 果物 バナナケーキ 牛乳 (小麦粉、バナナ、砂糖 マーガリン、ふくらし粉、おから)	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、豚肉、人参、砂糖 ピーマン、じゃが芋、片栗粉 油、醤油) トマトときゅうりの梅おかか和え (トマト、きゅうり、わかめ、酢、 砂糖、梅、かつお節、醤油) なすの味噌汁 (なす、しめじ、人参、玉葱、 葱、昆布、味噌) 果物 ジャムサンド 牛乳 (食パン、マーガリン、ジャム)	ご飯 魚の竜田揚げ (魚、醤油、しょうが、みりん 片栗粉、油、トマト) キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま、醤油) じゃが芋味噌汁 (じゃが芋、玉葱、油揚げ、 人参、葱、昆布、味噌) 果物 ラッシーブリン (ゼラチン、ヨーグルト、レモン汁 牛乳、砂糖、パイン缶)	ハヤシライス (米、牛肉、じゃが芋、人参、 玉葱、ハヤシラislウ) 中華スープ (玉葱、わかめ、コーン缶、塩 鶏がらだし、醤油) 果物 パン 牛乳
	31日(月)					
	牛飯 (米、牛肉、人参、ごぼう、醤油 いんげん、砂糖) しめじの味噌汁 (しめじ、玉葱、人参、油揚げ 葱、昆布、味噌) 果物 お菓子 牛乳					

～水分のとり方に気をつけましょう～

暑い季節、体は汗かくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。
子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間かかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む
- ②飲み物は冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動の前後にこまめに水分を摂取する

◆3歳児未満のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります。
◆行事・材料の都合のより献立を一部変更することがあります。

