



7月の献立表

平成29年7月発行
みなと保育園

1日(土)

ハヤシライス
[米、牛肉、玉葱、しめじ、人参、油、ハヤシルー、グリーンピース]

もやしのスープ
[もやし、大根、えのき、塩、コーン、小松菜、コンソメ]

バナナ菓子

牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)七夕会	8日(土)
	ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、油、にんにく、味噌、酒、ごま、醤油、みりん、砂糖、ブロッコリー] マゼドニアンサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、ウインナー、チーズ、こしょう、マヨネーズ、塩] 玉葱のすまし汁 [玉葱、キャベツ、椎茸、葱、油揚げ、いりこ、塩、醤油] 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖] おやついりこ	ご飯 アジの塩焼き [アジ、塩、キャベツ] 三色和え [小松菜、もやし、人参、ごま、醤油、酢、醤油] 豚汁 [豚肉、ごぼう、人参、葱、大根、しめじ、いりこ、味噌] メロン 手作りメロンパン [ロールパン、ミックス粉、卵、砂糖、バター、レモン] 牛乳	ご飯 ササミのチーズフライ [鶏肉、塩、こしょう、チーズ、天ぷら粉、パン粉、油、トマト] ほうれん草の千草和え [ほうれん草、油揚げ、人参、みりん、酒、醤油、砂糖] 心のすまし汁 [おつゆ、白菜、玉葱、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油] フロースノーケルト [ヨーグルト、生クリーム、砂糖、黄桃、白桃、バイン、みかん]	ご飯 豆腐の甘酢あんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、醤油、酢、塩、砂糖、片栗粉] マカロニサラダ [マカロニ、ソーセージ、人参、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ] キャベツのみそ汁 [キャベツ、なす、玉葱、わかめ、いりこ、味噌] きなこラスク [ヨーグルト、マーガリン、きなこ、砂糖、塩] 牛乳	天の川そうめん [そうめん、かつお節、昆布、醤油、みりん、オクラ、ハム、トマト、酒、塩] かき揚げ [エビ、玉葱、人参、葱、南瓜、ごぼう、天ぷら粉、塩、油] ひじきの煮物 [ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、砂糖、醤油] バナナ七夕ゼリー [寒天、砂糖、ブルーハワイ、カルピス、みかん] ウエハース	大豆シラフ [米、大豆、人参、玉葱、しらす干し、ベーコン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、醤油、バター] わかめスープ [わかめ、白菜、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレードジャム、酒、醤油、油、にんにく、ブロッコリー] マロニーの酢の物 [マロニー、きゅうり、人参、わかめ、カニカマ、砂糖、醤油、酢] 卵のみそ汁 [チンゲン菜、卵、玉葱、おつゆ、いりこ、味噌] メロン カルピスゼリー [寒天、カルピス、白桃] ウエハース	ご飯 カレームニエル [ハトウ、塩、こしょう、バター、カレー粉、小麦粉、トマト] もやしとじゃこのお浸し [もやし、人参、しらす干し、醤油、ごま油] 冬瓜汁 [冬瓜、鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、椎茸、葱、鶏がらだし、生姜、塩、醤油] オレンジ レモンドーナツ [小麦粉、B.P、スキムミルク、バター、卵、砂糖、牛乳、レモン、油] 牛乳	ロールパン なすのミートスパゲティ [スパゲティ、塩、油、豚ミンチ、なす、玉葱、にんにく、人参、ソース、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、チーズ] おなかマヨサラダ [ブロッコリー、人参、かつお節、スキムミルク、醤油、マヨネーズ] コーンスープ [なす、ちくわ、じゃが芋、玉葱、葱、いりこ、味噌] チーズ蒸しパン [小麦粉、B.P、砂糖、チーズ、牛乳]	ご飯 カレーの西京焼き [カレイ、味噌、酒、醤油、みりん、砂糖、ブロッコリー] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油、グリーンピース] なすのみそ汁 [なす、ちくわ、じゃが芋、玉葱、葱、いりこ、味噌] チーズ蒸しパン [小麦粉、B.P、砂糖、チーズ、牛乳]	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、にんにく、油、みりん、醤油、とうもろこし] 夏みかんサラダ [きゅうり、キャベツ、油、こしょう、塩、夏みかん、レーズン、酢] なめこのすまし汁 [なめこ、葱、豆腐、わかめ、いりこ、塩、醤油] 冷やしせんざい [小豆、砂糖、塩、あんこ、白玉粉] おやついりこ	炊き込みご飯 [米、鶏肉、さつまいも、しめじ、人参、ごぼう、薄口醤油] 貝だくさん味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、チンゲン菜、えのき、葱、いりこ、味噌] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)誕生日会	22日(土)
	海の日 	ドライカレー [米、押し麦、合ミンチ、玉葱、人参、レーズン、にんにく、カレールウ、油、醤油] 塩ッペ和え [きゅうり、キャベツ、塩昆布、醤油] コンソメスープ [大根、しめじ、ブロッコリー、人参、コンソメ、塩] スイカ どうもろこし チーズ	冷麺 [中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] ぶどう豆 [大豆、レーズン、砂糖、醤油] オクラのすまし汁 [オクラ、コーン、人参、玉葱、いりこ、塩、醤油] バナナ 人参ケーキ [人参、卵、砂糖、油、小麦粉、B.P、アーモンド、バニラエッセンス] 牛乳	ご飯 コーンマヨネーズ焼き [サケ、塩、コーン、パセリ、マヨネーズ、チーズ、ブロッコリー] ゆかり和え [キャベツ、人参、醤油、オクラ、ゆかり粉] 玉葱のみそ汁 [玉葱、厚揚げ、わかめ、なす、じゃが芋、いりこ、味噌] 枝豆団子 [白玉粉、枝豆、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、エビ、油、生姜、にんにく、グリーンピース、ケチャップ、醤油、トマト缶、砂糖] そうめんうりの酢の物 [そうめん、うり、カニカマ、きゅうり、ごま、酢、砂糖] レタススープ [レタス、レタス、えのき、塩、鶏がらだし、醤油、こしょう] スイカ フルーツあんみつ [寒天、メープルシロップ、白桃、黄桃、みかん、あんこ、アイス]	ひじきご飯 [米、ひじき、椎茸、ごぼう、鶏肉、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、えのき、玉葱、葱、塩、醤油、いりこ] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ご飯 豚肉のおろし和え [豚肉、大根、砂糖、醤油、酢、葱、トマト] きんぴらごぼう [ごぼう、人参、ピーマン、こんにゃく、ごま、ごま油、砂糖、醤油] オニオンスープ [玉葱、えのき、コンソメ、グリーンピース、塩] マドレーヌ [ミックス粉、バター、卵、砂糖、牛乳] 牛乳	ロールパン 塩焼きそば [焼きそば、豚肉、エビ、イカ、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、油、にんにく、鶏がらだし、塩、ごま油、海苔] 煮豆 [金時豆、砂糖、塩] トマトのみそ汁 [トマト、豆腐、小松菜、玉葱、いりこ、味噌] オレンジ おなかおにぎり [米、押し麦、かつお節、醤油] チーズ	ご飯 アジの南蛮漬け [アジ、片栗粉、油、砂糖、酢、醤油、玉葱、人参、ピーマン] 納豆和え [納豆、ほうれん草、もやし、人参、スキムミルク、醤油、海苔] 春雨スープ [春雨、椎茸、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] スイカ 夏野菜ピザ [ピザ生地、なす、トマト、玉葱、ソーセージ、ピーマン、コーン、ケチャップ、チーズ] 牛乳	わかめご飯 [米、わかめ、ふりかけ] 中華冷やっこ [豆腐、きゅうり、トマト、ごま油、酢、ごま、砂糖、醤油] 南瓜とりんごのサラダ [南瓜、玉葱、きゅうり、塩、レタス、こしょう、マヨネーズ] きのこのみそ汁 [玉葱、えのき、椎茸、人参、葱、いりこ、味噌] ストロベリーアイス [生クリーム、牛乳、いちごジャム] ビスケット	ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、とうもろこし] ほうれん草のソテー [ほうれん草、しめじ、もやし、油、塩、こしょう、ベーコン] ポテトスープ [じゃが芋、えのき、玉葱、アサリ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう] スイカ アメリカンドッグ [フランクフルト、ミックス粉、牛乳、卵、油] 牛乳	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、葱、椎茸、にんにく、生姜、味噌、砂糖、醤油、片栗粉、ごま油] ポパイスープ [ほうれん草、白菜、人参、しめじ、葱、鶏がらだし、塩、醤油] バナナ菓子 牛乳
おやつ						
	31日(月)	<div style="text-align: center;">  <p>夏野菜をじょうずに食べよう</p> <p>トマト、きゅうり、スイカなどの夏野菜は、暑さによる体のほてりをとる効果があります。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もあります。ただし、エアコンの効いた環境では体が冷えずにしまうこともあるので、とり方には注意を。生食ではなく、炒め物や煮物などにすると量もたくさんとれ温かく食べることができます。</p> <p>(いただきます ごちそうさま引用)</p> </div>				
おやつ	ご飯 筑前煮 [鶏肉、油、じゃが芋、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、れんこん、いんげん、砂糖、醤油] 中華きゅうり [きゅうり、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] にらスープ [卵、人参、玉葱、にら、鶏がらだし、塩、醤油] スイカ どら焼き [ミックス粉、卵、牛乳、あんこ] 牛乳					

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。

★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。

