

7月 予定献立表

嵩見保育所

平成29年7月3日

月	火	水	木	金	土
					<p>1 (サラダおかし・お茶) ピラフ 米、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、中華味、塩 焼きポテト さつまいも、塩 キャベツスープ キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パイコン、塩 バナナ お茶 みかんゼリー・星たべよ お茶</p>
<p>3 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 つるるんチャイナ 春雨、豚肉、人参、干しいたけ、にら、もやし、たけのこ、しめじ、生姜、醤油、塩、酒、砂糖、油 南瓜の甘露煮 南瓜、砂糖、うすくち醤油、煮干し ☆トマトときゅうりの甘酢和え トマト、きゅうり、酢、砂糖、塩 グレープフルーツ 牛乳・お茶</p>	<p>4 (ベジタブルせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 魚のみぞれ酢かけ 鯖、きゅうり、小麦粉、油、酢、塩、砂糖 ☆金時豆の甘露煮 金時豆、塩、砂糖 茄子の味噌汁 なす、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、煮干し、味噌 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>5 (やさいスナック・お茶) 野菜ラーメン ラーメン、豚肉、人参、キャベツ、もやし、干しいたけ、もやし、にら、うすくち醤油、塩、酒、ごま油、鶏がらスープ さつまいもの甘露煮 さつまいも、塩、砂糖 ☆小松菜としめじの和え物 小松菜、しめじ、醤油 バナナ 牛乳・お茶</p>	<p>6 (にんじんせんべい・お茶) ☆カミカミ大豆ごはん 米、大豆、切干大根、人参、えのき、油揚げ、醤油、酒、塩 高野豆腐の煮物 凍り豆腐、人参、削り節、塩、酒、砂糖、みりん、うすくち醤油 ☆きゅうりの中華漬け きゅうり、醤油、ごま、ごま油 しめじの味噌汁 しめじ、ねぎ、ごぼう、ねぎ、味噌、煮干し ぶどう お茶</p>	<p>7 (五穀ほんせん・お茶) 麦ごはん 米、大麦 豚ひき肉のマヨドレ焼き 豚ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、マヨドレ、塩 キャベツの胡麻和え キャベツ、すりごま、醤油 わかめスープ わかめ、玉ねぎ、人参、もやし、塩、中華味 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>8 (あかちゃんせんべい・お茶) わかめごはん 米、炊き込みわかめ 大豆の五目煮 大豆、人参、昆布、さやいんげん、ごぼう、砂糖、みりん、醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、キャベツ、玉ねぎ、人参、煮干し、味噌 グレープフルーツ お茶 バナナ・畑のクラッカー</p>
<p>☆磯ピーンズ 大豆、小麦粉、ちりめんじゃこ、ごま、砂糖、醤油、みりん、青のり、油 牛乳・お茶</p>	<p>☆ラスク フランスパン、粉砂糖 牛乳・お茶</p>	<p>おかかごはん 米、かつお節、ごま、醤油 牛乳・お茶</p>	<p>プアマンケーキ 小麦粉、ピュアココア、ベーキングパウダー、砂糖、油 スキムミルク・お茶</p>	<p>スイカボンチ すいか、バナナ、桃缶、みかん缶 牛乳・お茶</p>	<p>バナナ・畑のクラッカー</p>
<p>10 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ぎせい豆腐 豆腐、卵、豚ミンチ、玉ねぎ、酒、砂糖、干しいたけ、塩、醤油、うすくち醤油 ☆ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ハム、マヨドレ、うすくち醤油、砂糖、ごま 春雨スープ 春雨、キャベツ、人参、干しいたけ、ピーマン、中華味 ぶどう 牛乳・お茶</p>	<p>11 (ほうれん草せんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 魚のひじき入り肉団子 飛魚、ひじき、玉ねぎ、パン粉、卵、塩、みりん、砂糖、醤油、油 夏野菜のおかか和え ひじき、オクラ、トマト、かつお節、砂糖、酢、塩、ごま わかめの味噌汁 わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、煮干し、味噌 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>12 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ポークピーンズ 大豆、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、油、みりん、砂糖、醤油、油 パイコン、ケチャップ、醤油、砂糖 きゅうりとわかめの酢の物 わかめ、きゅうり、人参、酢、塩、砂糖、ごま ☆南瓜スープ 南瓜、玉ねぎ、パイコン、塩、鶏がらスープ バナナ 牛乳・お茶</p>	<p>13 (おかかせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ふわふわミートボール 豚ミンチ、豆腐、卵、玉ねぎ、パン粉、塩、ケチャップ、醤油、砂糖 ☆さやいんげんの胡麻和え さやいんげん、すりごま、醤油 キャベツの味噌汁 キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌 メロン 牛乳・お茶</p>	<p>14 (バナナ・お茶) マーボー丼 米、豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、ピーマン、人参、ねぎ、にんにく、生姜、赤味噌、油、ごま油、砂糖、酒、醤油、片栗粉 ☆焼きポテト じゃがいも、塩 パンサンスー 春雨、もやし、ハム、きゅうり、砂糖、酢、塩 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>15 (かぼちゃせんべい・お茶) ちらし寿司 米、ちらし寿司の素 切干大根と油揚げの煮物 切干大根、油揚げ、人参、砂糖、醤油 豆腐のすまし汁 豆腐、しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、うすくち醤油、塩 グレープフルーツ お茶</p>
<p>☆もちもちチーズパン おから、白玉粉、牛乳、粉チーズ、塩、油 牛乳・お茶</p>	<p>ココアクッキー 小麦粉、ピュアココア、砂糖、マーガリン、油 牛乳・お茶</p>	<p>キャラメルコーン おつゆ、マーガリン、砂糖 牛乳・お茶</p>	<p>いちごロール 牛乳・お茶</p>	<p>抹茶蒸しパン 蒸しパンミックス、抹茶、レーズン 牛乳・お茶</p>	<p>グレープゼリー・野菜スナック お茶</p>
<p>17 海の日</p> 	<p>18 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆鶏レバーの揚げ煮 鶏レバー、生姜、片栗粉、砂糖、醤油、酒、油、牛乳 南瓜サラダ 南瓜、キャベツ、きゅうり、マヨドレ きのこの味噌汁 人参、えのき、しいたけ、しめじ、ねぎ、油揚げ、煮干し、味噌 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>19 (あかちゃんせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 魚の南蛮漬け 鯖、小麦粉、人参、きゅうり、玉ねぎ、油、酢、砂糖、塩、うすくち醤油 ☆ごぼうの煮物 ごぼう、煮干し、醤油、砂糖 しいたけと春雨のスープ 春雨、しいたけ、人参、長ねぎ、パイコン、塩 グレープフルーツ 牛乳・お茶</p>	<p>20 (バナナ・お茶) わかめうどん うどん、鶏肉、わかめ、人参、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、うすくち醤油、塩、煮干し ☆うずら豆の甘露煮 うずら豆、砂糖、塩 元気サラダ きゅうり、キャベツ、人参、削り節、ハム、酢、油、うすくち醤油、砂糖、すりごま メロン 牛乳・お茶</p>	<p>21 (にんじんせんべい・お茶) ハヤシライス 米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、ハヤシルウ、トマト缶、油 ☆ごまつなときのこのサラダ 小松菜、エリンギ、しめじ、ベーコン、砂糖、酢、塩、ごま油、ごま ☆枝豆 枝豆、塩 すいか 牛乳・お茶</p>	<p>22 (五穀ほんせん・お茶) 鮭ごはん 米、鮭フレーク 野菜の煮物 人参、さやいんげん、ごぼう、しらたき、醤油、みりん、砂糖、煮干し 豆腐の味噌汁 豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌 グレープフルーツ お茶</p>
<p>☆じゃこトースト 食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ、ごま、青のり 牛乳・お茶</p>	<p>☆とうもろこし 星たべよ 牛乳・お茶</p>	<p>ガトーショコラ 小麦粉、豆腐、油、ベーキングパウダー、ミルクココア、粉砂糖 牛乳・お茶</p>	<p>ごまじゃこごはん 米、ちりめんじゃこ、塩、ごま 牛乳・お茶</p>	<p>ミルクくずもち 片栗粉、牛乳、きなこ、砂糖、塩 牛乳・お茶</p>	<p>バナナ・野菜スティック お茶</p>
<p>24 (ふかしいも・お茶) 麦ごはん 米、大麦 豚肉の味噌炒め 豚肉、キャベツ、なす、人参、長ねぎ、生姜、にんにく、味噌、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、油 焼き南瓜 南瓜、塩 人参コマサラダ 人参、きゅうり、ツナ缶、すりごま、醤油、酢、オリーブ油、みりん、塩 ぶどう 牛乳・お茶</p>	<p>25 (やさいスナック・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆魚の竜田揚げ 鯖、生姜、醤油、酒、片栗粉、油 キャベツの昆布和え キャベツ、人参、塩昆布 冬瓜の味噌汁 冬瓜、人参、玉ねぎ、なす、煮干し、味噌 オレンジ 牛乳・お茶</p>	<p>26 (バナナ・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ☆油淋鶏 鶏肉、長ねぎ、生姜、片栗粉、小麦粉、酒、醤油、酢、砂糖、油、ごま油 ☆パプリカともやしの胡麻酢和え パプリカ、もやし、きゅうり、醤油、砂糖、酢、ごま モロヘイヤスープ モロヘイヤ、人参、玉ねぎ、中華味、塩 グレープフルーツ 牛乳・お茶</p>	<p>27 (ほうれん草せんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 ニラ入り卵焼き 卵、豚ミンチ、豆腐、ニラ、干しいたけ、醤油、酒、砂糖、塩 小魚サラダ キャベツ、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、酢、醤油、砂糖 じゃがいもの味噌汁 じゃがいも、人参、玉ねぎ、わかめ、味噌、煮干し メロン 牛乳・お茶</p>	<p>28 (かぼちゃせんべい・お茶) ☆牛そぼろ混ぜ寿司 米、もち米、牛ミンチ、ごぼう、れんこん、さやいんげん、かつお節、油、酢、砂糖、塩、醤油、うすくち醤油、酒、みりん ひじきの炒り煮 ほしひじき、ちりめんじゃこ、醤油、砂糖 オクラの胡麻和え オクラ、すりごま、醤油 えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、人参、削り節、塩、うすくち醤油 バナナ 牛乳・お茶</p>	<p>29 (あかちゃんせんべい・お茶) ゆかりごはん 米、ゆかり 野菜炒め 豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、塩、油 ごぼうの味噌汁 ごぼう、人参、玉ねぎ、ねぎ、煮干し、味噌 オレンジ お茶</p>
<p>☆じゃこトースト 食パン、ちりめんじゃこ、マヨドレ、ごま、青のり 牛乳・お茶</p>	<p>アイスクリーム クラッカー 牛乳・お茶</p>	<p>蒸しまんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、さつまいも 牛乳・お茶</p>	<p>きなこおはぎ 米、もち米、きなこ、砂糖、塩 牛乳・お茶</p>	<p>ごまクッキー 小麦粉、砂糖、黒ごま、すりごま、油、マーガリン 牛乳・お茶</p>	<p>青りんごゼリー・ぼたぼた焼き お茶</p>
<p>31 (おかかせんべい・お茶) 麦ごはん 米、大麦 マーボー茄子 なす、豚ミンチ、ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、生姜、赤みそ、ごま油、油、砂糖、酒、醤油、片栗粉 とろろてん とろろてん、うすくち醤油、砂糖、酢 じゃがいもの煮物 じゃがいも、削り節、醤油、砂糖 すいか 牛乳・お茶</p>					
<p>☆お好み焼き 小麦粉、卵、キャベツ、人参、ピーマン、長芋、ちりめんじゃこ、油、マヨドレ、お好み焼きソース 牛乳・お茶</p>					

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。

上の () は3歳未満児の午前中のおやつです。延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・じゃこごはん、水曜日・・・ごまおごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・おかかごはん を提供します。

☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。