



# 7月の献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	木	白身魚の甘辛揚げ 五色酢の物 すまし汁	メルルーサ 片栗粉/ひじき キャベツ 人参 大根 カニ棒/豆腐 かまぼこ 椎茸 花麩 三つ葉 煮干し	バナナ ぼたぼた焼き	バナナ	チョイス
2	金	いも煮風煮物 切り干し大根のサラダ オレンジ	豚肉 里芋 じゃが芋 大根 人参 糸こんにやく ささがきごぼう 豆腐 かまぼこ ねぎ 生姜/切り干し大根(細) 人参 きゅうり ハム コーン缶 すりごま マヨ/オレンジ	★じゃこチーズ トースト	じゃこ・食パン・とろけるチーズ・マヨ	星食べよ
3	土	カレーうどん きゅうりともやしの胡麻和え	うどん玉 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ カレールウ/きゅうり もやし 人参 キャベツ すりごま	アスターパン		ベジタベル
⑤	月	ロコモコ丼 わかめスープ ゼリー	合挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 グリーンリーフ トマト 卵ケチャップ とんかつソース マヨ/わかめ 玉ねぎ 人参 卵 カニ棒 ごま 中華スープの素/ゼリー	★おふラスク	麩・バター・きな粉・砂糖	味くらべ
6	火	油淋鶏 青菜のフレーク和え みそ汁	鶏肉 にんにく 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 鮭フレーク/なめこ 豆腐 わかめ ねぎ いりこ	カルピス ハーベスト	カルピス	鉄ウエハース
7	水	七夕そうめん かぼちゃサラダ ふりかけ	そうめん 鶏ひき肉 卵 オクラ 人参 花麩 だし昆布 いりこ/かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マ/ふりかけ	★七夕ゼリー	ぶどうジュース・アガー・みかん缶	ミニドーナッツ
8	木	鮭のカレー風味ムニエル きのこサラダ 豆乳スープ	鮭 にんにく バター カレー缶 小麦粉/しめじ えのき まいたけ むき枝豆 きゅうり 人参 ベーコン/玉ねぎ 人参 小松菜 えのき 豆乳 コンソメ粉 片栗粉	オレンジ おにぎりせんべい	オレンジ	動物ビス
9	金	厚焼き玉子 豚汁 桃缶	卵 ニラ カニ棒/豚肉 玉葱 人参 里芋 大根 干し椎茸 ささがきごぼう じゃが芋 ねぎ 生姜 味噌/桃缶	★芋スティック (きな粉味)	さつま芋・油・きな粉・砂糖・塩	Caせんべい
10	土	冷やし中華 ワンタンスープ	中華麺 卵 ハム きゅうり もやし トマト コーン ごま 冷やし中華のたれ/ワンタン皮 青梗菜 人参 キクラゲ ネギ 中華の素	クリームパン		野菜家族
12	月	夏野菜キーマカレー わかめときゅうりの酢の物 キウイ	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なすび パプリカ(赤・黄) コーン缶 カレールウ/わかめ キャベツ きゅうり 人参 大根 カニ棒/キウイ	★フレンチトースト	食パン・卵・牛乳・砂糖・バター	ぼたぼた焼き
13	火	れんこん入つくね 和風コールスロー みそ汁	鶏ひき肉 生姜 豆腐 玉ねぎ にんじん 蓮根 パン粉 青じそ 片栗粉/キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー コーン かつお節 すりごま めんつゆ マヨ/豆腐 わかめ ネギ いりこ 味噌	ココア ホームパイ	ココア	丸ぼうろ
14	水	ひじきの旨煮 鶏ささみのサラダ ゼリー	鶏肉 にんじん ひじき こんにやく れんこん あげ かまぼこ ちくわ 水煮大豆/鶏ささみ キャベツ きゅうり もやし 人参 すりごま マヨ/ゼリー	★フルーツヨーグルト	ヨーグルト・バナナ・みかん缶・桃缶・砂糖	しるこサンド
15	木	魚フライ 野菜添え 春雨スープ	鰯 小麦粉 パン粉 卵/きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ(赤・黄) マヨ/春雨 白菜 人参 キクラゲ たけのこ 鶏ガラスープの素 ねぎ	スイカ 瀬戸の塩	スイカ	えびせん
16	金	パンブキングラタン 野菜添え 卵スープ	鶏肉 マカロニ たまねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 ホワイトソース 牛乳 とろけるチーズ パン粉/ブロッコリー トマト マヨ/卵 サリナス 人参 えのき ねぎ 中華スープの素 片栗粉	★白くまかき氷	氷・いちご蜜・みかん缶・スイカ・練乳	ビスコ
17	土	ラーメン きゅうりの昆布和え	ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにくチューブ もやし 卵 なんと コーン缶 ねぎ/きゅうり 塩昆布 ごま	バームクーヘン		キャラメルコーン
19	月	焼肉丼 ナムル 桃缶	牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼肉のたれ(甘口)/小松菜 人参 もやし きゅうり ハム 鶏ガラ粉 ごま油/桃缶	★手作りプリン	プリンの素・牛乳	ミニサラダ醤油
20	火	カレー肉じゃが ブロッコリーのきんぴら ゼリー	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも 糸こんにやく いんげん しいたけ カレー粉 ネギ/ブロッコリー 人参 ちくわ 白滝 ごま ごま油/ゼリー	ミロ ミニドーナッツ	ミロ	えび小丸
21	水	★お子様ランチ★ メイン:照焼きチキン 汁物:あおさ汁 果物:オレンジ	鶏肉 片栗粉/おさori 豆腐 人参 ねぎ いりこ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 マヨ/スパ麺 ケチャップ/ウインナー グリーンリーフ ミニトマト ブロッコリー/オレンジ	ケーキ(バナナ)		ココナッツサブレ
24	土	ちゃんぽん 大根の浅漬け	豚肉 玉ねぎ 人参 キクラゲ かまぼこ ちくわ ピーマン キャベツ サリナス ねぎ 鶏ガラ粉/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	ヤクルト スティックパン	ヤクルト	ハーベスト
26	月	ハヤシライス 青菜のピーナッツ和え パイン缶	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシライスルウ/ほうれん草 小松菜 人参 キュウリ ピーナッツ粉/パイン缶	★かぼちゃマフィン	かぼちゃ・HM・バター・砂糖・牛乳・ゆで小豆	おにぎりせんべい
27	火	高野豆腐のふわふわ煮 納豆和え スイカ	鶏肉 高野豆腐 干しシイタケ 人参 白菜 深ネギ かまぼこ たけのこ ねぎ 卵 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 キャベツ 納豆 ひじき 刻み海苔	ココア えびせん	ココア	クラッカー
28	水	豚のかば焼き 白和え 豆苗スープ	豚肉 小麦粉 片栗粉/豆腐 ほうれん草 人参 小松菜 ひじき ごますりごま みそ/豆苗 ベーコン えのき 人参 コンソメ粉	★塩昆布のおにぎり	米・ツナ缶・塩昆布・ゴマ油・すりごま・めんつゆ・かつお節・天かす	ホームパイ
29	木	アジの南蛮漬け 野菜添え みそ汁	メルルーサ 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン/ブロッコリー カリフラワー/なす 薄揚げ 白菜 人参 ねぎ いりこ 味噌	バナナ 熟成サラダ	バナナ	マリービスケット
30	金	野菜入りさつま揚げ 添え野菜 オクラのすまし汁	魚のすり身 人参 大葉 蓮根 豆腐 片栗粉/とうもろこし ミニトマト/オクラ かまぼこ 豆腐 ねぎ いりこ	★中華蒸しパン	蒸しパンの素・豆乳・バター・卵・醤油・砂糖・レーズン	ぱりんこ煎餅
31	土	ミートスパゲティー かきたま汁	スパ麺 合挽き肉 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マーガリン コンソメ粉 ケチャップ/卵 サリナス わかめ 玉ねぎ 人参 カニ棒 ネギ 鶏ガラ粉	クワツサン		アンパンマン煎餅



### ★オクラについて★

- オクラにはペクチンとムチンという粘りけ成分が入っています。
- ペクチンの作用・・・血糖値を下げる。便を軟らかくする。
- ムチンの作用・・・胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の吸収を促進し、整腸作用がある。
- 夏に冷たい飲み物を取り過ぎて胃の働きが低下したときに消化活動を手助けします。



- ★は手作りおやつです。
- ・5日(月)は白ごはんはいりません。

