

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	土	きつねうどん きゅうりの浅漬け	米/うどん類 うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/きゅうり 大根 人参 浅漬けの素	ミルクパン		アンパンマン煎餅	
3	月	麻婆丼 春雨サラダ パイン缶	米/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たら にんにく 生姜 中華あじ/春雨 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム すりごま 鶏ガラの素 ごま油/パイン缶	★お麩ラスク (キャラメル風味)	麩 砂糖 牛乳 バター	アスパラガス ビスケット	
4	火	ささみのカレー揚げ しらたきサラダ けんちん汁	米 麦/鶏ささみ マヨ カレー粉 にんにく 鶏ガラの素/人参 きゅうり サリナス ほうれん草 糸こんにゃく 鯉節/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ こねぎ	カルピス えびせん		リッツ	
5	水	肉じゃが ひじきサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 生 姜 こねぎ/人参 きゅうり キャベツ サリナス コーン缶 ひじき ちくわ 酢	★卵サンド	ロールパン 卵 マヨ	とんがりコーン	
6	木	魚のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米/鮭 にんにく 生姜 マヨ コーンフ레이크/ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 鯉節/里芋 大根 白菜 しめじ 味噌	★チキンナゲット	チキンナゲット ケチャップ	卵ボーロ	
7	金	七夕 七夕そうめん 魚の味噌焼き 短冊サラダ	米 雑穀/そうめん 星型なると おくら 卵 人参 こねぎ/さわら 味噌/ 大根 人参 きゅうり ハム ごま油 酢	七夕ゼリー 星たべよ		マンナビスケット	
8	土	和風スパゲティ トマトと卵のスープ	米/スパ麺 鶏肉 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく/トマト 卵 レタス 椎茸 鶏ガラの素	ヤクルト クローツサン		雪の宿	
10	月	納豆の日 焼肉丼 納豆和え バナナ	米/豚肉 牛肉 ビーマン 人参 キャベツ ニラ にんにく 生姜 焼肉の たれ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 のり/ バナナ	★芋スティック	さつまいも 油 砂糖 きな粉 塩	Caウエハース	
11	火	味噌豚焼き ツナのスパサラ オクラともずくのスープ	米 麦/豚肉 生姜 にんにく 味噌 ごま油/スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 シーチキン マヨ/おくら 人参 玉ねぎ えのき 木綿豆 腐 もずく 鶏ガラの素	プリン まがりせんべい		ビスコ	
12	水	シューマイ風 キャベツのゴマポン酢和え 春雨スープ	米/豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 生姜 ごま油 ワンタンの皮 酢/ キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ゴマポン酢/人参 玉ねぎ えのき キャベツ コーン 中華の素	★鮭と塩昆布のおにぎり	米 鮭フレーク 塩昆布	ぱりんこ煎餅	
13	木	魚の生姜焼き もやしのナムル なめこの味噌汁	米/メルルーサ 生姜 玉ねぎ/サリナス 人参 きゅうり 小松菜 鶏ガラ の素 酢 ごま油/なめこ 人参 大根 えのき 白菜 味噌	ミロ ミルクかりんとう		丸ぼうろ	
14	金	竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ すまし汁	米 雑穀/ちくわ 青のり 油/人参 きゅうり キャベツ 切干大根 小松 菜 酢/人参 ほうれん草 木綿豆腐 わかめ	★豆乳ココアもち	豆乳 砂糖 片栗粉 ココアパウダー	チョイス	
15	土	夕涼み会 冷やし中華 わかめスープ	米/中華麺 チキン水煮 きゅうり 卵 人参 白ごま 冷やし中華のタレ/ 人参 玉ねぎ えのき サリナス わかめ 中華の素			白かりんとう	
17	月	海の日					
18	火	鶏のレモン焼き さつまいものバター醤油焼き すまし汁	米 麦/鶏肉 鶏ガラの素 レモン汁 パセリ オリーブオイル/さつまいも 人参 バター/小松菜 人参 しめじ 大根	雪の宿 果物ゼリー		アンパンマン ビスケット	
19	水	焼きビーフン 卵スープ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン かまぼこ ちくわ ニラ ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/人参 卵 え のき レタス 鶏ガラの素	★チーズ蒸しパン	HM粉 卵 豆乳 ココロチーズ	おにぎりせんべい	
20	木	魚のかば焼き 添え野菜 豆腐の味噌汁	米/さわら/じゃが芋 ブロッコリー トマト マヨ/絹豆腐 大根 えのき 人 参 味噌	鉄ヨーグルト ミニサラダ(しお)		ハーベスト	
21	金	天津あんかけ卵 青菜のおひたし 中華スープ	米 雑穀/卵 椎茸 玉ねぎ カニ棒 こねぎ 鶏ガラの素 ケチャップ 酢 /ほうれん草 小松菜 人参 うす揚げ 麺つゆ/人参 キャベツ サリナス えのき わかめ 鶏ガラの素	★アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ HM粉 豆乳 油 ケチャップ	星たべよ	
22	土	ラーメン 大根のごま和え	米/中華麺 にんにく 鶏ガラの素 豚肉 人参 キャベツ サリナス こね ぎ/大根 人参 きゅうり 浅漬けの素 すりごま	バームクーヘン		マリー	
24	月	ハヤシライス ごぼうサラダ 黄桃缶	米/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/人参 きゅ うり キャベツ ごぼう ハム コーン 酢 すりごま マヨ	★フルーツポンチ	りんごジュース ミカ ン缶 黄桃缶 カク テルゼリー バナナ	鉄ウエハース	
25	火	誕生会 ☆お子様ランチ☆ 塩唐揚げ 青さ汁 オレンジ	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラの素 ごま油/マカロニ 人参 きゅうり キャ ベツ ベーコン マヨ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウィ ナー 星型ハンバーグ オレンジ 果物ゼリー	いちごケーキ		ビスコ	
26	水	根野菜のごま味噌煮 青菜のしらす和え	米/豚肉 里芋 じゃが芋 人参 大根 ごぼう 蓮根 厚揚げ こんにゃく こねぎ すりごま 味噌/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり し らす	★ミルクサブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	野菜家族	
27	木	魚のコーンマヨ焼き きのこサラダ コンソメスープ	米/鮭 コーン マヨ/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ コンソメ	瀬戸の塩 バナナ		シガービス	
28	金	エビフライ ポテトサラダ さつまい	米 雑穀/エビフライ 卵 玉ねぎ 青のり マヨ/じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ コーン ハム マヨ/人参 玉ねぎ ごぼう えのき 大根 味噌	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 ひじき 人 参 油揚げ ごぼう	雪の宿	
29	土	肉うどん 大根の塩昆布和え	米/うどん類 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 ねぎ 天かす/大根 人参 きゅ うり 塩昆布	ドーナツ		アンパンマン ビスケット	
31	月	中華丼 青菜のフ레이크和え バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ちくわ かまぼこ きくらげ 白菜 中 華の素 オイスターソース ごま油/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 鮭フレーク/バナナ	★かき氷 Caウエハース	氷 いちごシロップ	ベジタベル	

夏野菜でクールダウン

胃腸を守る夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。また、夏に不足しがちなビタミンや栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

JA鹿児島きもつきさんから子供たちへ地元の食材(牛肉・ごぼう)の提供がありました。何回かに分けて提供したいと思います。

おしらせ

火曜日: 麦ごはん
金曜日: 雑穀米
未満児さんは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。