



7月の献立表



認定こども園豊栄保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	金	天津あんかけ卵 添え野菜 野菜スープ 肉うどん	米 雑穀/卵 椎茸 玉ねぎ カニ棒 ネギ 片栗粉 鶏ガラ粉 ねぎ 酢 ケチャップ ごま油/トマト ブロッコリー マヨ/玉ねぎ 人参 キャベツ コーン缶 ベーコン コンソメ粉 パセリ	★ロッククッキー	小麦粉 BP コーンフレーク 砂糖 油 レーズン チョコ チップ バター	ビスコ	
2	土	キャベツの昆布和え	米/うどん玉 いりこ 豚肉 玉ねぎ 卵 天かす かまぼこ ネギ/キャベツ 人参 塩昆布	スティックパン	スティックパン	野菜家族	
4	月	チンジャオロース丼 中華コーンクリームスープ バナナ	米/豚肉 ピーマン パプリカ たけのこしいたけ 玉ねぎ キャベツ 片栗粉 オイスターソース ごま油 ニンニク 生姜 鶏ガラスープ粉/卵 豆腐 コーン缶 コーンクリーム缶 人参 青梗菜 カニ棒 中華の素/バナナ	★芋スティック	さつまいも きな粉 砂糖 塩 油	アスパラガスビス	
5	火	やみつきチキン マカロニサラダ なめこの味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 青菜のおひたし	米 麦/鶏肉 ニンニク 生姜 ケチャップ マヨ パセリ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/豆腐 なめこ 里芋 白菜 ねぎ いりこ	バームクーヘン	バームクーヘン	Caウエハース	
6	水	キウイ 七塔そうめん ぶりの照り焼き 短冊サラダ チキン南蛮	米/冬瓜 鶏ひき肉 厚揚げ じゃが芋 人参 しいたけ グリーンピース 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 うすあげ めんつゆ/キウイ	★豆乳くずもち	片栗粉 砂糖 きな粉 塩 豆乳	シガービス	
7	木	七塔そうめん ぶりの照り焼き 短冊サラダ チキン南蛮	米/そうめん 星型なると オクラ 卵 ねぎ 人参 いりこ 昆布/ぶり 片栗粉 生姜/大根 人参 きゅうり ハム ごま油	バナナ 星たべよ	バナナ 星食べよ	しるこサンド	
8	金	温野菜 けんちん汁 冷やし中華 わかめスープ	米 雑穀/鶏肉 にんにく 生姜 小麦粉 卵 きゅうり マヨ/ブロッコリー さつま芋 人参/豆腐 大根 人参 こんにやく ささがきごぼう 白菜 ねぎ	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 ひじき 油揚げ たけのこ ごま	マリー	
9	土	わかめスープ	米/中華麺 ささみほぐし きゅうり 卵 人参 ごま 冷やし中華のたれ/わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ 中華の素	ヤクルト クロワッサン	ヤクルト クロワッサン	アンパンマン煎餅	
11	月	キーマカレー コールスローサラダ ゼリー	米/合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 煮大豆 トマト缶 ニンニク 生姜 カレールウ ケチャップ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢/ゼリー	★おふラスク	麵 きな粉 砂糖 塩/バター マーガリン	ホームパイ	
12	火	鶏むね肉のパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 切り干し大根の煮物	米 麦/鶏むね肉 にんにく 生姜 マヨ パン粉 粉チーズ パセリ/じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 ハム マヨ/豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ ネギ いりこ 味噌	ヨーグルト	ヨーグルト	たべっこ動物	
13	水	切り干し大根の煮物 青菜の納豆和え 黄桃	米/豚肉 切り干し大根 じゃが芋 人参 厚揚げ たけのこ いんげん/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆/黄桃缶	★かりんとう風味トースト	食パン 黒糖 バター	ミニドーナツ	
14	木	タラのおろしポン酢かけ もやしのナムル すまし汁	米/タラ 片栗粉 大根 ねぎ ポン酢/もやし 小松菜 きゅうり 人参ハム 鶏ガラ粉 ごま油 ごま/豆腐 えのき わかめ ねぎ	★白くまかき氷	氷 イチゴ蜜 練乳 みかん 黄桃 バイン	マンナビスケット	
15	金	カラフルオムレツ 添え野菜 呉汁	米 雑穀/卵 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) チーズ コンソメ粉 ケチャップ/トマト ブロッコリー マヨ/煮大豆 豆腐 椎茸 かぼちゃ 白菜 いりこ 味噌 ねぎ	アスパラガスビス	アスパラガスビス	鉄ウエハース	
16	土	ナポリタン 卵スープ	米/スパ麺 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ベーコン ケチャップ/卵 人参 椎茸 中華の素 片栗粉	カルピス クリームパン	カルピス クリームパン	まがりせんべい	
18	月	うみの日					
19	火	ハンバーグ 添え野菜 ジュリエンスープ ☆お子様ランチ☆	米 麦/合挽肉 豆腐 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 ケチャップ ウスターソース/じゃが芋 人参 ブロッコリー/玉ねぎ 人参 白菜 ベーコン コンソメ粉 パセリ	ミロ ポタポタ焼き	ミロ ぼたぼた焼き	チョイス	
20	水	☆お子様ランチ☆ 鶏のカレーマヨ焼き 汁:あおさ汁 果物:スイカ	米 ぶりかけ/鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 マヨ/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ウィンナー スパ麺 ケチャップ/あおのり 豆腐 しいたけ ねぎ/スイカ ゼリー	ケーキ	ケーキ	源氏パイ	
21	木	アジの南蛮漬け 添え野菜 呉汁	米/あじ 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢/トマト ブロッコリー マヨ/煮大豆 しいたけ かぼちゃ こんにやく ささがきごぼう 白菜 ねぎ いりこ 味噌	バナナ 瀬戸の塩	バナナ 瀬戸の塩	クラッカー	
22	金	鶏ささみの天ぷら 春雨サラダ 豆乳スープ	米 雑穀/鶏ささみ 天ぷら粉/春雨 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨ/豆乳 ベーコン しめじ 玉ねぎ 人参 コーン缶 青梗菜 コンソメ粉 片栗粉	★磯ビーンズ	いりこ じゃこ 煮大豆 青のり 片栗粉 油	海老こまる	
23	土	ラーメン きゅうりと大根の胡麻ポン酢和え	米/中華麺 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 ねぎ/きゅうり 大根 ゴマポン酢	ミルクパン	ミルクパン	ベジタブル	
25	月	もずく丼 きゅうりとわかめの酢の物 パイン	米/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 えのき コーン缶 卵 ねぎ 生姜/きゅうり わかめ 人参 大根 カニ棒 ごま 酢/パイン	★フルーツゼリー	みかん モモ ゼリーの素	ビスコ	
26	火	レバーの唐揚げ スパサラ 味噌汁	米 麦/レバー 片栗粉 にんにく 生姜/スパ麺 キャベツ きゅうり 小松菜 人参 ハム マヨ/あげ 大根 しいたけ 白菜 ねぎ いりこ 味噌	つぶつぶベジタブル	つぶつぶベジタブル	野菜家族	
27	水	すき焼き風煮 青菜のフレーク和え バナナ	米/豚肉 牛肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ささがきごぼう 糸こんにやく 長ネギ 白菜/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/バナナ	★フライドポテト	フライドポテト 塩 油	えびせん	
28	木	鮭のムニエル 豆サラダ オクラともずくのスープ	米/鮭 バター 小麦粉 にんにく/ミックスビーンズ 煮大豆 枝豆 きゅうり 人参 ひじき ベーコン マヨ/オクラ もずく えのき 人参 コーン缶 かたくり粉 ねぎ	プリン	プリン	丸ボーロ	
29	金	ナスの麻婆煮 サンラータン風スープ オレンジ	米 雑穀/ナス 合いびき肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 厚揚げ グリーンピース 片栗粉 中華の素 ニンニク 生姜 味噌/卵 ニラ サリナス たけのこ きくらげ 長ネギ 生姜 酢 中華の素 かたくり粉	★ツナトースト	食パン ツナ缶 マヨ刻みのり チーズ	Caウエハース	
30	土	カレーうどん キャベツのじゃこ和え	米/うどん玉 いりこ 昆布 豚肉 玉ねぎ 人参 深ネギ ねぎ カレールウ/キャベツ 人参 ちりめん	アスターパン	アスターパン	卵ボーロ	

夏野菜でクールダウン
夏が旬の野菜、果物は日照った体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることもできます。きゅうりは利尿作用や体を冷やす作用があり、トマトは水分が多く、抗酸化作用があります。デザートに疲労回復効果のあるスイカを食べるのがおすすめです。

生で食べるのと体にたまった熱を冷ましてのどの渴きを潤す。また夏の紫外線による酸化を回復させる。

食べ合わせ
トマト+ナス=美容効果

オクラのねばねば成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を高める。ビタミン、ミネラルも多く含むので疲労回復に効果的。

食べ合わせ
オクラ+豚肉=夏バテ予防

きゅうりにはビタミンCを破壊する酵素が含まれており、丘の野菜と摂取する時は加熱するか酢を加えてビタミンCの損失を防ぐ。

食べ合わせ
きゅうり+酢=代謝促進

おしらせ

・今月は火曜日が麦米、金曜日が雑穀米になっています。0.1歳児は白米を提供します。

・★は手作りおやつです。