



7月献立表



愛染幼稚園

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き			3時
		主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1月	ご飯 炒り豆腐 錦糸和え 味噌汁 チーズ	豆腐・豚肉 玉子 チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ ほうれん草・もやし わかめ	米 切り麩	キャロットゼリー
2火	ご飯 鱈の竜田揚げ もち麦サラダ 味噌汁	サバ うすあげ	ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン 大根・ねぎ	米 もち麦	
3水	食パン クリームシチュー フレンチサラダ 果物(バナナ)	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・コーン・きゅうり バナナ	パン・イチゴジャム じゃがいも	黒糖蒸しパン
4木	ご飯 チンジャオロース 白菜の土佐漬け 中華スープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・もやし・ピーマン・人参 白菜・きゅうり・人参 小松菜	米	
5金	☆七夕☆ 散らし寿司 鶏肉のオーロラ焼き 天の川そうめん汁	高野豆腐・玉子 鶏肉	しいたけ・人参・きゅうり オクラ	米 そうめん・梅そうめん	七タクッキー
6土	わかめうどん 果物(オレンジ)	鶏肉・うすあげ	玉ねぎ・人参・わかめ オレンジ	うどん じゃがいも	
8月	夏野菜カレー トマトサラダ 果物(すいか)	合ミンチ・スキムミルク ロースハム	人参・なすび・ピーマン・玉ねぎ・南瓜 キャベツ・コーン・トマト すいか	米・じゃがいも	バナナケーキ
9火	☆お誕生日会☆ チャーハン 油淋鶏 ツナ和え スープ	ウイニー 鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白ねぎ キャベツ・もやし・人参 白菜・コーン	米	
10水	ご飯 豚肉のバーベキューソテー スバゲティサラダ もずくスープ	豚肉 玉子	玉ねぎ・インゲン 人参・きゅうり・コーン もずく・ほうれん草	米 スバゲティ	のり塩ポテト
11木	ご飯 太刀魚の塩焼き 野菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁	太刀魚 厚揚げ	小松菜・白菜・人参 大根・わかめ	米	
12金	冷麺(ごまだれ) 五目きんぴら 果物(オレンジ)	ささみ・カニカマ さつまあげ	コーン・もやし・きゅうり 人参・インゲン オレンジ	ラーメン さつまいも	きなこボール
13土	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 果物(オレンジ)	豚ミンチ・高野豆腐	人参・糸こんにゃく・グリーンピース わかめ オレンジ	米 じゃがいも	
16火	三色丼 ひじき煮 すまし汁	豚ミンチ・玉子 さつまあげ	玉ねぎ・小松菜 ひじき・人参・インゲン ねぎ	米 切り麩	2色フルーツゼリー
17水	ご飯 オープンオムレツ 味噌マヨサラダ 豆乳スープ	玉子・フランク 豆乳	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・ごぼう・人参 コーンクリーム缶・玉ねぎ・パセリ	米 じゃがいも	シュガートースト
18木	ご飯 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 味噌汁	タラ 高野豆腐・さつまあげ	人参・インゲン キャベツ	米 パン粉 さつまいも	
19金	ご飯 鶏肉と厚揚げの煮物 のり和え 味噌汁 チーズ	厚揚げ・鶏肉 ちくわ チーズ	大根・人参・グリーンピース チンゲンサイ・白菜・きざみのり 玉ねぎ	米 そうめん	
20土	スタミナチャーハン 春雨スープ 果物(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・人参 バナナ	米 はるさめ	
22月	ぎつねうどん ごま酢和え 果物(オレンジ)	あげ・ナルト ささみ	白菜・わかめ キャベツ・インゲン・人参 オレンジ	米 うどん	
23火	ご飯 メハルの生姜煮 納豆和え 味噌汁	メハル 納豆	小松菜・もやし・人参 ねぎ	米 じゃがいも	
24水	ゆかりご飯 お好み焼き 干切大根の煮物 わかめスープ	豚肉・玉子・粉かつお うすあげ	ゆかり キャベツ・ねぎ・あおのり 千切り大根・人参・グリーンピース わかめ・玉ねぎ・コーン	米 天かす	
25木	ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 野菜ソテー 味噌汁	厚揚げ・合ミンチ ウイニー 豆腐	人参・玉ねぎ チンゲンサイ・もやし・人参・コーン オクラ	米 じゃがいも	
26金	イエローロール 鶏肉のカレー炒め ひじきと大豆のサラダ スープ チーズ	鶏肉 大豆 チーズ	キャベツ・もやし・人参・黄パプリカ ひじき・ブロッコリー・人参 大根・コーン・パセリ	パン	
27土	焼きそば ゼリー	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参	ラーメン ゼリー	
29月	ご飯 鮭のみそマヨ焼 麩の玉子とし すまし汁	サケ 玉子 うすあげ	玉ねぎ・人参・インゲン なすび・わかめ	米 切り麩	
30火	ご飯 とうもろこしのかき揚げ ささみの和え物 味噌汁 チーズ	ウイニー ささみ 豆腐 チーズ	コーン・玉ねぎ・人参 小松菜・白菜・人参 もやし	米	
31水	親子丼 のっぺい汁 果物(バナナ)	鶏肉・ナルト・玉子 うすあげ	玉ねぎ・人参・ねぎ しめじ・こんにゃく・大根・人参 バナナ	米	