



7月献立表



愛染幼稚園 つくし組

日曜日	曜	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	セタクッキー
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	
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 ささみの煮物 ツナ和え スープ	ウイニー ささみ ツナ缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース 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・ささみのり 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	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	
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	

☆1歳児は、朝のおやつを10時にいただきます。