



7月 献立予定表

一関南保育園

【7月の目標】

衛生に

気をつけましょう

日	曜	未満児 おやつ	昼食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・野菜などのえる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 豆腐のみそ汁 果物	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 みそ 豆腐 わかめ	米 油	生姜 レモン 人参 ほうれん草 もやし 葱 ぶどう	ごはん	ホットケーキ 牛乳	未682 以450
2	木	せんべい 牛乳	鮭のムニエルマヨネーズかけ ひじきのマヨネーズ 果物	かにかまぼこ みそ	米 油 春雨 マヨネーズ	トマト ピーマン きゅうり キャベツ コーン ひじき 大根 人参 オレンジ	ごはん	マカロニあべかわ 牛乳	未689 以490
3	金	クッキー 牛乳	キャベツと厚揚げのみそ炒め 大根のみそ汁 果物	鶏もも肉 厚揚げ みそ	米 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 梅干し ねぎ キウイ	ごはん	バナナ	未534 以264
4	土	ビスケット 牛乳	鮎のみそ汁 果物	みそ 鮎 わかめ	じゃが芋 油 米	人参 玉葱 グリンピース オレンジ	ごはん	おかし ジュース	未703 以488
6	月	せんべい 牛乳	果物 牛乳	牛乳	油	切干し大根 人参 大根 人参 オレンジ	ごはん	小豆蒸しパン 牛乳	未548 以311
7	火	クッキー 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物	かまぼこ 油揚げ	米 油 チャーズ じゃが芋 油 春雨	人参 ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 おくら ぶどう	ごはん	フルーツポンチ せんべい	未734 以528
8	水	ビスケット 牛乳	オムレツ 春雨サラダ	ベーコン 卵	米 油 春雨	きゅうり 人参 みかん キャベツ 人参	ごはん	ミニあんぱん 牛乳	未600 以419
9	木	せんべい 牛乳	コンソメスープ 果物	豚バラ肉	米 油 片栗粉	コーンクリーム 人参 キャベツ コーン えのき 人参 バナナ	ごはん	ポテトドーナツ 牛乳	未779 以576
10	金	クッキー 牛乳	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物の キャベツのみそ汁	みそ	米 油 春雨	玉葱 生姜 にんにく 人参 人参 きゅうり コーン 赤ピーマン 葱 人参 ぶどう	ごはん	高野豆腐の ココロ揚げ 牛乳	未692 以465
11	土	ビスケット 牛乳	カジキのピカタ風 ツナサラダ	えび 豆腐 豚挽き肉 かにかまぼこ	米 油 糸こん	人参 玉葱 グリンピース 葱 オレンジ	ごはん	おかし ジュース	未569 以445
13	月	せんべい 牛乳	中華風酢の物 鮎のみそ汁 果物	豚バラ肉 みそ 鮎 わかめ	米 油 じゃが芋 油	人参 玉葱 グリンピース トマト オレンジ	ごはん	ゼリー せんべい	未543 未315
14	火	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け 果物	豚バラ肉	米 油	人参 生姜 ほうれん草 人参 わかめ 葱 ミニトマト	ごはん	おにぎり 麦茶	未588 以356
15	水	ビスケット 牛乳	えのきいり豆腐 ほうれん草のおひたし わかめの味噌汁 ミニトマト	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ かつお節 みそ 鮎	米 油 小麦粉 パン粉	人参 キャベツ コーン 大根 人参 ミニトマト	ごはん	アツプルパイ 牛乳	未746 以517
16	木	ヨーグルト 麦茶	ささみのフライ ミモザサラダ	卵 鶏ひき肉	米 油 糸こん 油	人参 切干し大根 キャベツ 人参 玉葱 キャベツ ぶどう	ごはん	豆腐団子 牛乳	未557 以410
17	金	せんべい 牛乳	カジキの味噌焼き キャベツと切干し大根の煮物 キャベツのみそ汁 果物	みそ 豆腐 豚バラ肉 かにかまぼこ	米 油	人参 わかめ 玉葱 きゅうり 人参 コーン 人参 オレンジ	ごはん	パンせんべい 牛乳	未674 以493
18	土	クッキー 牛乳	わかめのみもみ 豆腐の味噌汁 果物	みそ 豆腐 豚バラ肉 かにかまぼこ	ごま油	人参 玉葱 ピーマン もやし きゅうり 人参 わかめ 葱 バナナ	ごはん		未555 以332
21	火	ビスケット 牛乳	中華風煮 わかめスープ 果物 牛乳	卵 納豆 豚バラ肉 みそ	ごま油 白ごま 米 油 糸こん じゃが芋	ほうれん草 人参 大根 バナナ	ごはん	キャロットスコーン 牛乳	未741 以525
22	水	せんべい 牛乳	納豆和え 豚汁 果物	鶏もも肉	米 油 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	人参 きゅうり コーン みかん 人参	ごはん	バナナオムレツ 牛乳	未728 以518
23	木	クッキー 牛乳	タンダーリーチキン マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	鶏もも肉 みそ	米 油 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 メロン	ごはん	プリンパフェ ジュース	未725 以660
24	金	誕生会 ビスケット 牛乳	唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	鶏もも肉 ハム	米 油	キャベツ 人参 ひじき 人参 キャベツ みかん	ごはん	ゼリー せんべい	未556 以321
25	土	せんべい 牛乳	餃子 ひじきの煮物 わかめの味噌汁 果物	みそ 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油	人参 玉葱 生姜 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	おかし ジュース	未728 以512
27	月	クッキー 牛乳	マーボー豆腐 玉葱のみそ汁 果物	えび 卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 ミニトマト	ごはん	バタークッキー 牛乳	未616 以401
28	火	ビスケット 牛乳	えび入り卵焼き きゅうりの酢の物 なすのみそ汁 ミニトマト	かじき かまぼこ 油揚げ	米 油	人参 キャベツ 人参 大根 オレンジ	ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	未616 以384
29	水	せんべい 牛乳	かじきのカレー風味焼き キャベツの炒め煮 大根のみそ汁 果物	みそ かまぼこ 油揚げ	米 油	人参 玉葱 人参 大根 オレンジ	ごはん	カスタードパイ 牛乳	未740 以507
30	木	クッキー 牛乳	鶏団子のおろし煮 キャベツのサラダ	鶏ひき肉 卵 かにかまぼこ	米 油	大根 人参 人参 玉葱 人参 大根 オレンジ	ごはん	アイス ウエハース	未558 以426
31	金	ビスケット 牛乳	なめこのみそ汁 ミニトマト 鮎の照り焼き すき昆布の煮物 キャベツの味噌汁 果物	みそ 油揚げ かまぼこ	米 油	人参 玉葱 人参 大根 オレンジ	ごはん	ヨーグルトケーキ 牛乳	未837 以609

18日(土)

午前保育
お楽しみ観劇会

23日(木)

誕生会

ごはんはいりません

