



7月予定献立表

ひだまり認定こども園

	日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	火	ごはん 鶏肉のごま照焼き キャベツのおかか和え 粉ふき芋 すまし汁 ネーブル	シリアルバー 保育乳	ハム(卵不使用) 鶏もも肉 苳のり 焼ごし豆腐 保育乳	玄米フレーク バター じゃが芋 強化米 精白米	人参 キャベツ きゅうり 小松菜(冷) りんご
2	水	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ トマトサラダ バナナ	みそおにぎり 麦茶	竹小町(卵不使用) ツナ缶 ハム (卵不使用) 苳のり 保育乳	ホールコーン 三温糖 精白米	トマト 人参 刻みのり きゅうり バナナ
3	木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごまかぼちゃ 切干大根のサラダ かき玉汁 ネーブル	ホットケーキ 保育乳	牛乳 ツナ缶 豚もも肉 保育乳	バター ホットケーキミックス 精 白米	ネーブル 切干大根 玉ねぎ 人参 ピーマン えのきだけ きゅうり 生しいたけ かぼちゃ
4	金	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあえ 中華スープ パイン	かぼちゃドーナツ 保育乳	牛乳 ツナ缶 豚ひき肉 豆腐 保 育乳	ホールコーン バター 三温糖 小 麦粉 精白米 春雨	玉ねぎ 人参 こんにゃく 長ねぎ 生しいたけ かぼちゃ た けのこ 水菜 チンゲン菜 バナナ ほうれん草
5	土	夕涼み会				
7	月	七夕寿司 星のハンバーグ 温サラダ そうめん汁 スイカ	お星様クッキー 七夕デザート	鮭フレーク 保育乳	ホールコーン バター 三温糖 そ うめん 小麦粉 精白米	トマト 人参 ねぎ 刻みのり キャベツ きゅうり レーズン フロッキー(冷)
8	火	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー炒め ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	キャロット蒸しパン 保育乳	鮭 豚肉 保育乳	ホールコーン じゃが芋 三温糖 粉黒糖 小麦粉 ホットケーキミッ クス 精白米	ネーブル 玉ねぎ ねぎ 赤ピーマ ン キャベツ フロッキー (冷)
9	水	ごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー コンスープ バナナ	黒糖アガラサー 保育乳	豚もも肉 保育乳	黒糖アガラサーミックス コーン缶 (臭い) ホールコーン 強化米 精白米 はるさめ	玉ねぎ 人参 赤ピーマン サラ ダ菜(添え) さやいんげん キャ ベツ ふなしめじ 生 たけのこ 水菜 街詰 バナナ フロッキー (冷)
10	木	沖繩そば かぼちゃの天ぷら トマトサラダ ネーブル	梅ちりおにぎり 麦茶	丸かまぼこ 刻み豆腐 豚三枚肉	じゃが芋 沖繩そば ゆで 小麦粉 強化米 精白米	玉ねぎ トマト ねぎ バナナ
11	金	ごはん タンドリーチキン ほうれん草炒め きゅうりの甘酢和え みそ汁 パイン缶	プリン あんぱんまんせんべい	竹小町(卵不使用) 牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 保育乳	アンパンマンせんべい ホールコー ン 精白米	ねぎ えのきだけ きゅうり ほうれん草 わかめ
12	土	焼きそば スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	どら焼き 保育乳	苳のり 保育乳		玉ねぎ 人参 ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり たけのこ 水菜 バナナ
14	月	ごはん 麻婆なす おくらとトマトのさっぱり和え 冬瓜スープ バナナ	オートミールスナック 保育乳	豚ひき肉 鶏もも肉 豆腐 保育乳	オートミール 強化米 精白米 コーンフレーク	玉ねぎ トマト 人参 こんにゃく きゅうり 生しいたけ とうがん バナナ レーズン
15	火	ロールパン チキンチーズ焼 チンゲン菜のソテー きゅうりのゆかり 和え コンソメスープ ネーブル	焼きいも 保育乳	ピザチーズ ツナ缶 鶏もも肉 保 育乳	ホールコーン ロールパン さつま 芋	ネーブル 玉ねぎ 人参 刻みバ セリ キャベツ きゅうり し めじ チンゲン菜
16	水	もすくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ なすのみそ汁 桃缶	野菜ポッキー 保育乳	もすく 塩抜き 豚ひき肉 保育 乳	ホールコーン 小麦粉 強化米 精 白米	玉ねぎ トマト なす (皮をむ く) 人参 ねぎ ピーマン 赤ピーマン 枝豆 レタス パセ リ きゅうり ごぼう わかめ
17	木	黒米ごはん 西京焼き 野菜チャンプルー すまし汁 ネーブル	サーターアングギー 保育乳	白身魚 豆腐 保育乳	三温糖 ホットケーキミックス 強 化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャベツ たけのこ 水 菜
18	金	マージンごはん レバーのゴマからめ きんぴらごぼう きゅうりのサラダ すまし汁 ネーブル	オレンジゼリー カルシウムせんべい	竹小町(卵不使用) もすく 塩 抜き 豚レバー 焼ごし豆腐 保 育乳	粉ゼラチン 米せんべい 強化米 精白米	ネーブル ほんしめじ 人参 人 参 ねぎ えのきだけ きゅう り ごぼう 糸こんにゃく
19	土	鶏肉の照り焼き丼 胡瓜とトマトの サラダ 豆腐のみそ汁 ネーブル	クリームパン 保育乳	とりもも肉 豆腐 保育乳	強化米	ネーブル 玉ねぎ 人参 刻みの り さやいんげん フロッキー (冷) わかめ
21	月	海の日				
22	火	ごはん 鶏もも肉の甘酢あん ひじきのナムル バイクドポテト とうがん汁 バナナ	固形ヨーグルト 星たべよ	ヨーグルト 鶏もも肉 苳のり 豆腐 牛ひじき	じゃが芋 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 とうがん バナナ わかめ
23	水	夏野菜カレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ わかめスープ	マシュマロサンド 保育乳	豚肉 保育乳	バター じゃが芋 小麦粉 精白米	みかん缶 玉ねぎ なす (皮をむ く) 人参 ピーマン みつば きゅうり バナナ へちま マッシュルーム缶 わかめ
24	木	ごはん 白身魚のゆかり天ぷら ミックスベジタブルソテー ブロッコリー みそ汁 スイカ	ミニマドレーヌ 保育乳	牛乳 バサ 保育乳	ホールコーン バター 三温糖 小 麦粉 ホットケーキミックス 強 化米 精白米	人参 ねぎ さやいんげん フ ロッキー(冷)
25	金	キッズビビンバ マッシュポテト スライストマト キャベツのスー プ りんご	グレープゼリー ウエハース	白身魚 豚ひき肉 苳のり 保育乳	粉ゼラチン バター じゃが芋 精 白米	トマト 人参 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 りんご
26	土	ナポリタンスパゲッティー ブロッコリーのサラダ コンスー プ ネーブル	リングドーナツ 保育乳	牛乳 保育乳	クリームコーン ホールコーン ス パゲッティ	ネーブル 玉ねぎ 人参 ピーマ ン パセリ 刻みパセリ フロッ ッキー(冷)
28	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 バイクドポテト ブロッコリーサラダ みそ汁 パイン缶	ジャムサンド 保育乳	豚ひき肉 苳のり 厚揚げ 保育乳	バター じゃが芋 食パン 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ えのきだけ グリーンピース とうがん バナ ナ フロッキー(冷) わかめ
29	火	ごはん 鉄分ハンバーグ ほうれん草のソテー 蒸しかぼちゃ みそ汁 ネーブル	焼き菓子(サブレ風) 保育乳	牛乳 豚ひき肉 豚レバー ベー コン(卵不使用) 保育乳	バター 粉黒糖 パン粉 卵不使用 ホットケーキミックス 強化米 精 白米	ネーブル 玉ねぎ こんにゃく ね ぎ もやし かぼちゃ へちま ほうれん草(冷) わかめ
30	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の 中華炒め 茹でブロッコリー 星の 子スープ ネーブル	源氏パイ 保育乳	豚もも肉 鶏もも肉 保育乳	バター 強化米 精白米 さつま 芋 春雨	玉ねぎ 人参 こんにゃく さや いんげん キャベツ しめじ たけのこ バナナ フロッコ
31	木	お誕生日会のためお弁当持参での登園になります。(水筒は2～5歳児のみです。)				

※幼児食移行期(1歳～1歳半頃)は咀嚼の能力に合わせ食事形態や食事を変える事があります。

※材料、行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。