



7月の予定献立表



ひだまり認定こども園

日	曜日	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	水	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごまじゃが 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 鶏もも肉 保育乳、 卵	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 かば ちゃ きゅうり 生しいたけ
2	木	沖縄そば かぼちゃ天ぷら トマトの甘酢 パナナ	梅ちりおにぎり スティックチーズ 麦茶	丸かまぼこ 刻み昆布 スティック チーズ 豚3枚肉	じゃが芋 沖縄そば ゆで 小麦粉 強化米 精白米、卵	玉ねぎ トマト ねぎ にがうり パナナ
3	金	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のゴマあ え 中華スープ りんご	お麴ラスク 保育乳	ツナ缶 豚ひき肉 豆腐 きな粉 保育乳	ホールコーン おつゆふ 三温糖 精白米 春雨	玉ねぎ ニラ 人参 にんにく 長ねぎ 生しいたけ だけのこ 水 煮 チンゲン菜 ほうれん草 り んご
4	土	鶏肉の炊き込みご飯 ポイルウインナー みそ汁 ネーブル	やわらかスナック 保育乳	鶏もも肉 干しひじき 保育乳	じゃが芋 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ
6	月	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー炒め ゴマじゃが なすのみそ汁 ネーブル	ヒラヤーチー 保育乳	鮭 ツナ缶 豚肉 保育乳、卵	ホールコーン じゃが芋 小麦粉 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ 赤ピーマン キャベツ ブロッコ リー (冷)
7	火	七夕寿司 星のコロッケ 温サラダ そうめん汁 メロン 人参グラッセ	お星様クッキー 七夕デザート	鮭フレーク 卵	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 削みのり キャベツ きゅうり レーズン ブロッコリー (冷)
8	水	ごはん(強化米入り) 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 もも缶	豆腐ドーナツ 保育乳	鶏もも肉 保育乳、卵	黒糖アガラサーミ Cコーン缶 (臭ごし) 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 梅干 サラダ菜(添え) さやいんげん キャベツ ふなしめじ 生 だけ のこ 水煮缶詰 ブロッコリー (冷)
9	木	冷やし中華 ちくわの磯部揚げ トマトサラダ バイン缶	ワカメおにぎり 麦茶	竹小町(卵不使用) ハム(卵不使用) 青のり 保育乳 卵	ホールコーン 強化米 精白米	トマト 人参 きゅうり バイ ン缶
10	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 バイン缶	プリン 黒糖アガラサー	竹小町(卵不使用) 牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 保育乳	アンパンマンゼンべい 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
11	土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	やわらかおかき(塩) 保育乳	鶏もも肉 保育乳	じゃが芋 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 にんに く ねぎ えのきだけ グリン ピース 冷凍 きゅうり だ けのこ 水煮 パナナ
13	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 バイン缶	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 にんに く きゅうり 生しいたけ とうがん バイン缶 レーズン
14	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 刻みパ セリ キャベツ きゅうり し めじ チンゲン菜
15	水	もずくどんぶり かみかみごぼう トマトサラダ なすのみそ汁 桃缶	ハッシュポテト 保育乳	もずく 塩焼き 豚ひき肉 保育 乳	ホールコーン じゃが芋 強化米 精白米	玉ねぎ トマト なす (皮をむ く) ねぎ ピーマン 赤ピーマ ン 梅干 レタス きゅうり こぼろ わかめ
16	木	黒米ごはん 西京焼き 野菜チャンプルー アーサ汁 ネーブル	キャロット蒸しパン 保育乳	さば 生 豆腐 保育乳、卵	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 だけのこ 水 煮
17	金	マージンごはん 鶏肉のフリッター きんぴらごぼろ きゅうりのサラダ もずくのすまし汁 りんご	オレンジゼリー ちんすこう	竹小町(卵不使用) もずく 塩 焼き、卵 鶏もも肉 絹ごし豆腐 保育乳	粉ゼラチン 寒せいべい 小麦粉 200g×3包 100g×1包	ネーブル ほんしめじ ニラ 人 参 ねぎ えのきだけ きゅう り こぼろ 糸こんにゃく
18	土	夕涼み会				
20	月	海の日				
21	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 もも缶	固形ヨーグルト バタークッキー	ヨーグルト 鶏もも肉 青のり 豆腐 干しひじき	バター じゃが芋 ホットケーキ ミックス 強化米 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 梅干 もや し きゅうり チンゲン菜 とう がん わかめ
22	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	マッシュロサンド 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 パナナ へちま マッシュルーム缶 わかめ
23	木	ごはん 白身魚の天ぷら ミックスベジタブルソテー 茹でブロッ コリー なすのみそ汁 スイカ	ミニマドレーヌ 保育乳	牛乳 バサ 青のり 保育乳、卵	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 プ ロッコリー (冷)
24	金	キッズピビンバ マッシュポテト スライストマト キャベツと白身魚の スープ バイン缶	シークワサーゼリー ココアクッキー	白身魚 豚ひき肉 青のり 保育乳 卵	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 バイン缶 ほうれん草
25	土	白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ワカメスープ ネーブル	やわらかおかき(砂糖しょうゆ) 保育乳	鶏もも肉 保育乳	マカロニ 強化米 精白米	ネーブル 玉ねぎ 人参 みつば ぶなしめじ 生 白米 ブロッコ リー (冷) わかめ
27	月	ごはん 鮭の塩焼き ゴーヤーの揚げ煮 春雨サラダ 大根みそ汁 ネーブル	ツナサンド アンパンマン(みかんとりんご)	ツナ缶 さけ ちくわ はるさめ	アンパンマン赤あんごんジュース じゃが芋 食パン 強化米 精白米	ネーブル 大根 人参 ねぎ も やし きゅうり にがうり
28	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 へちまのみそ汁 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 保育乳 たまご	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 にんにく ね ぎ もやし かぼちゃ へちま ほうれん草 (冷) わかめ
29	水	ごはん 豚の角煮風 粉ふき芋 ブロッコリーのサラダ みそ汁 もも缶	揚げパン 保育乳	豚肉 保育乳	三温糖 粉黒糖 強化米 精白米	ねぎ 梅干 えのきだけ きゅうり ブロッコリー (冷) わかめ
30	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。)				
31	金	マージンごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜炒め ゴマじゃが 冬瓜汁 ネー ブル	カルピスゼリー ごまクッキー	竹小町(卵不使用) 牛乳 豚肉 厚揚げ	粉ゼラチン ホールコーン 寒せい べい じゃが芋 強化米 精白米	みかん缶 ネーブル 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 (冷) とうがん パナナ

※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。