



7月の献立表



2018年仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄 熱と力になるもの		赤 血や肉や骨になるもの		緑 体の隅々を整えるもの		その他・調味料
				こめ	ごまあぶら さとう、おりーぶゆ	ぶたももにく	あつあげ、みそ むえんばたー、きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、にら、にんじん、にんにく にんじん、きゅうり ねぎ		
2	月	昼食 おやつ	御飯 豚のタミナ焼き 人参ときゅうりのマリネ 厚揚げとねぎのみそ汁 きな粉トースト 牛乳	こめ ごまあぶら さとう、おりーぶゆ	しょくばん、ぐらにゅうとう	ぶたももにく	あつあげ、みそ むえんばたー、きなこ ぎゅうにゅう	きゃべつ、にら、にんじん、にんにく にんじん、きゅうり ねぎ	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、こしょう、 す	
3	火	昼食 おやつ	ミートスパゲッティ 豆サラダ 野菜スープ わかめおにぎり お茶	すばげてい、さとう、おりーぶゆ まよねーず	こめ	ぶたひきにく だいすみすに		たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかん きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ、こーん かっとわかめ	けちゃっぶ、こ んそめ、うす たーそーす、 しょくえん、こ しょう	
4	水	昼食 おやつ	御飯 アジフライ キャベツと人参のおかか和え わかめと麸のみそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	こめ ぱんこ、こむぎこ、あぶら やきふ ぐらにゅうとう		あじ かつおぶし みそ よーぐると ぎゅうにゅう		きゃべつ、にんじん かっとわかめ はいんかん、みかんかん	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、けちゃっぶ、 うすたー そーす、しょく えん、こしょう	
5	木	昼食 おやつ	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーとツナのサラダ 大根とねぎのみそ汁 コーンとチーズの蒸しパン 牛乳	こめ しらたき、やきふ、さとう まよねーず	こむぎこ、ぐらにゅうとう	ぎゅうももにく、やきどうふ つなかん みそ とうにゅう、すらいすちーす ぎゅうにゅう		はくさい、にんじん、えのき ぶろっこりー、にんじん だいこん、ねぎ こーん	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえ ん、こしょう、 べーきんぐばう だー	
6	金	昼食 おやつ	七夕ちらし寿司 鮭のごまみそ焼き おくらのすまし汁 七夕フルーツゼリー 牛乳	こめ、さとう さとう、ごま ほしうめん ぐらにゅうとう		つなかん さけ、みそ かるびす ぎゅうにゅう		きゅうり、にんじん、こーん、やきのり、しいたけ おくら ももかん、みかんかん、れもんかじゅう、かんてん えん	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、す、しょく えん	
7	土	昼食 おやつ	鶏すき丼 ほうれん草のごま和え わかめとえのきのみそ汁 フルーツポンチ 牛乳	こめ、さとう さとう、すりごま		とりももにく、やきどうふ みそ ぎゅうにゅう		はくさい、にんじん、えのき ほうれんそう、にんじん えのき、かっとわかめ ももかん、はいんかん	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ	
9	月	昼食 おやつ	御飯 クーブイリチー きゅうりとしらすのサラダ レタススープ パンの耳の揚げパン 牛乳	こめ さとう かたくりこ	しょくばん、ぐらにゅうとう、あぶら	ぶたももにく しらすぼし たまご ぎゅうにゅう		にんじん、きりぼしだいこん、きざみこんぶ きゅうり、にんじん れたす、ねぎ	す、しょうゆ、 がらすーふ	
10	火	昼食 おやつ	御飯 たらの照り焼き かぼちゃ煮 けんちん汁 みたらし団子 牛乳	こめ さとう さとう いたこんにやく、ごまあぶら しらたまこ、さとう、かたくりこ		たら ぎぬこしどうふ ぎゅうにゅう		かぼちゃ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん	
11	水	昼食 おやつ	御飯 豚肉となすのみそ炒め きゅうりのナムル チンゲン菜のスープ さつまいもの甘煮 牛乳	こめ さとう ごまあぶら	さつまいも、ぐらにゅうとう	ぶたももにく、みそ ぎゅうにゅう		なす、にんじん、たまねぎ、ひーまん、にんにく、しょうが きゅうり、もやし、にんじん ちんげんさい、たまねぎ	しょうゆ、がら すーふ	
12	木	昼食 おやつ	☆アメリカ料理☆ チリコンカン ブロッコリーとコブサラダ コンソメスープ いちごパンケーキ 牛乳	こめ、さとう、おりーぶゆ まよねーず、さとう	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、だいすみすにかん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		たまねぎ、ほーるとまとかん、にんじん、にんにく ぶろっこりー、きゅうり、にんじん、れもんかじゅう きゃべつ、にんじん、こーん いちごじゃむ	けちゃっぶ、う すたーそーす、 こんそめ、しょ うゆ、しょくえ ん	
13	金	昼食 おやつ	御飯 野菜ハンバーグ じゃがいもとベーコンの炒め物 豆腐とほうれん草のみそ汁 おはぎ お茶	こめ ぱんこ じゃがいも、あぶら	こめ、もちこめ、ぐらにゅうとう	ぶたひきにく、ぎゅうにゅう べーこん ぎぬこしどうふ、みそ こしあん、きなこ		にんじん、たまねぎ、いんげん たまねぎ、こーん ほうれんそう	けちゃっぶ、う すたーそーす、 しょくえん、こ しょう、かつお こんぶだしじる	
14	土	昼食 おやつ	和風うどん ブロッコリーと人参のおかか和え りんご 塩昆布おにぎり お茶	ゆでうどん こめ		とりももにく かつおぶし		しめじ、はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん りんご しおこんぶ	かつおこんぶだ しじる、しょう ゆ、しょくえん	

17	火	昼食 おやつ	御飯 鮭の香味焼き ブロッコリーの白和え わかめとまり鰯のすまし汁 バナナケーキ 牛乳	こめ ごまあぶら、さとう、ごま まよねーず、さとう、ごま まりひ	さけ きぬごしうふ、はむ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ねぎ ぶろっこりー かっとわかめ ばなな	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ、しょくえん
18	水	昼食 おやつ	御飯 しそチーズのミートローフ きのことほうれん草のソテー キャベツのコンソメスープ ソーセージパイ 牛乳	こめ さとう、かたくりこ ぱいかわ	とりひにく、ぶたももにく、すらいすちーす むえんばたー ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ、しそ ほうれんそう、こーん、えりんぎ、しめじ、えのき きゃべつ、にんじん	しょうゆ、こん そめ、しょくえ ん、こしょう
19	木	昼食 おやつ	夏野菜カレー ブロッコリーのマヨネーズ和え 白菜とベーコンのスープ ピーチゼリー 牛乳	こめ まよねーず ぐらにゅうどう	ぶたももにく つなかん べーこん ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、なす、おくら ぶろっこりー、こーん はくさい ももじゅーす、ももかん、かんてん	かれーるう、こ んそめ、しょくえ ん
20	金	昼食 おやつ	食パン 白身魚のマヨコーン焼き ラタトゥイユ 玉ねぎのスープ 山菜おにぎり お茶	しょくばん まよねーず さとう	さわら べーこん しらすほし	こーん ほーるとまとかん、なす、びーまん、すっきーに たまねぎ、にんじん だいこんのは	しょうゆ、しょ くえん、こしよ う、こんそめ、 けちやっぷ、が らすーぶ、しょ うゆ
21	土	昼食 おやつ	ケチャップライス キャベツと人参のサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー 牛乳	こめ まよねーず ぐらにゅうどう	とりももにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、こーん きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん ぶどうじゅーす、かんてん	けちやっぷ、こ んそめ、しょく えん、こしょう
23	月	昼食 おやつ	納豆ご飯 たらの西京焼き 卵の花 しめじと玉ねぎのすまし汁 クッキー 牛乳	こめ、さとう さとう さとう、ごまあぶら こむぎこ、ぐらにゅうどう	ひきわりなつとう たら、みそ おから、あぶらあげ むえんばたー ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ たまねぎ、しめじ	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ、しょくえ ん、こしょう
24	火	昼食 おやつ	御飯 ポークチャップ アスパラのサラダ ポトフ風スープ すいか 牛乳	こめ まよねーず じやがいも	ぶたももにく つなかん べーこん ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゃべつ、ぐりーんあすばらがす、こーん たまねぎ すいか	けちやっぷ、う すたーそーす、 こんそめ、しょ くえん、こしよ う
25	水	昼食 おやつ	焼うどん ブロッコリーの中華和え ニラとしめじのスープ レモンマドレーヌ 牛乳	ゆでうどん ごまあぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ はっとけーきこ、ぐらにゅうどう	ぎゅうかたろーす、かつおぶし たまご、むえんばたー ぎゅうにゅう	きゃべつ、にんじん、たまねぎ ぶろっこりー、にんじん、かっとわかめ しめじ、たまねぎ、にら れもんかじゅう	しょうゆ、がら すーぶ、しょく えん
26	木	昼食 おやつ	親子丼 きゅうりとわかめの酢 はんぺんとねぎのすまし汁 マカロニぎな粉 牛乳	こめ、さとう さとう まかろに、さとう	とりももにく、たまご はんぺん きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり、にんじん、かっとわかめ ねぎ、しょが	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ、す、しょく えん
27	金	昼食 おやつ	御飯 鶏の唐揚げ 三色サラダ 大根とあげのみそ汁 ブルーベリージャムサンド 牛乳	こめ あぶら、かたくりこ まよねーず、ごま しょくばん	とりももにく みそ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん ぶるーべりーじゃむ	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ、す
28	土	昼食 おやつ	マーボー丼 ツナ大根サラダ わかめスープ ココアケーキ 牛乳	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、さとう ごま、ごまあぶら はっとけーきこ、ぐらにゅうどう	もめんどうふ、ぶたひにく、こめみそ、みそ つなかん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、ねぎ、しょうが だいこん かっとわかめ	しょうゆ、す、 がらすーぶ、 しょくえん
30	月	昼食 おやつ	御飯 白身魚の竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 豆腐とねぎのみそ汁 キャロット寒天 牛乳	こめ かたくりこ、さとう さとう、いたこんにゃく ぐらにゅうどう	さわら だいすみすに、あぶらあげ ちめんどうふ、みそ ぎゅうにゅう	にんじん、ひじき ねぎ にんじん、おれんじかじゅう、かんてん	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ、
31	火	昼食 おやつ	御飯 豚の生姜焼き なすの煮びたし もやしとわかめのみそ汁 大学かぼちゃ 牛乳	こめ さとう さとう、くろこま	ぶたももにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが なす もやし、ねぎ、かっとわかめ かぼちゃ	かつおこんぶだ じじる、しょう ゆ