

7月の献立表



2019年仁川ウエル保育園

日 曜 日	暦 食 日 おやつ	献立	黄	赤	緑	その他・調味料
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	暦 食 おやつ	御飯 鶏の照り焼き あおさとぎゅうりの酢の物 しいたけとまり麸のすまし汁	こめ さとう さとう、ごま まりふ	とりもにく しらすぼし	しょうが きゅうり、かつわかれ、あおさ ねぎ、しいたけ こーん	かつお・こんぶだ しじる、しょう ゆ、す、しょくえ ん
		コーンチーズパン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、こなちーず ぎゅうにゅう		
2 火	暦 食 おやつ	茄子のミートスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ 玉ねぎと白菜とベーコンのスープ	すばげてい、さとう、おりーぶゆ まよねーす	ぶたひにく つなみすにかん べーこん	はーるとまとかんづめ、なす、にんじん、たまねぎ ぶろっこりー、にんじん はくさい、たまねぎ かんてん	けちやっぷ、こん そめ、うすたー そーす、しょくえ ん、こしょ
		豆乳麦茶プリン 牛乳	さとう	とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう		
3 水	暦 食 おやつ	御飯 たらの磯辯揚げ いんげんと人参のゴマあえ 大根とあげのみそ汁	こめ こむぎこ、かたくりこ すりごま、さとう	たら	あおさ いんげん、にんじん、きゃべつ だいこん	しょうゆ、かつ お・こんぶだじ る、おこのみそー す
		お好み焼き お茶	おこのみやきこ、まよどれ	ぶたもにく、きぬこしどうふ、かつおぶし きゃべつ、ねぎ、あおのり		
4 木	暦 食 おやつ	御飯 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のお浸し 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう すりごま、さとう	ぶたもにく、こめみそ、あかみそ かつおぶし あつあげ、こめみそ	なす、たまねぎ、にんじん、びーまん、にんにく、しょうが こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ いちごじやむ	しょうゆ、かつ お・こんぶだじ る
		ジャムサンド 牛乳	しょくばん	ぎゅうにゅう		
5 金	暦 食 おやつ	☆彌七タ☆彌 七タキーマカレー 短冊サラダ 春雨とおくらのスープ	こめ さとう、ごま はるさめ、かたくりこ	ぶたひにく はむ	たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかんづめ、ぐりんひーす、こーん きゃべつ、にんじん おくら	かれーるう、し うゆ、かつお・こ んぶだじじる、が らすーぶ、うすく ちしょゆ、しょ くえん、ぶるーは わいしろっぺ
		七タフルーツゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	みかんかん、ぱいんかん、おれんじでんねんかじゅう、かんてん	
6 土	暦 食 おやつ	豚丼 キャベツと人参のごま和え 豆腐のすまし汁	こめ、さとう すりごま、さとう	ぶたもにく きぬこしどうふ	たまねぎ きゃべつ、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだ じじる、しょ ゆ、しょくえん、 ここあ
		コカアーケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう ぎゅうにゅう		
8 月	暦 食 おやつ	御飯 鮭の香味やき 切り干し大根の甘酢あえ あおさとなめこのみそ汁	こめ ごまあぶら、さとう、ごま さとう	さけ つなかん こめみそ	ねぎ きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん なめこ、ねぎ、あおさ	しょうゆ、す、 しょくえん、かつ お・こんぶだじ る
		ソーセージパイ 牛乳	ぱいしーと	ういんなー ぎゅうにゅう		
9 火	暦 食 おやつ	ロールパン 鶏肉とほうれん草のグラタン 三色マヨサラダ トマトスープ	ろーるばん ばんこ まよねーす	とりもにく、ぴざようちーす べーこん	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ ぶろっこりー、にんじん、こーん ほーるとまとかんづめ、たまねぎ、にんじん ねぎ	まかろにぐらたん ほわいとーそーす みくっす、こんそ め、しょくえん、 はせりこ、こしょ う、しょうゆ
		五平餅 お茶	こめ、もちこめ、さんおんとう、すりごま	こめみそ		
10 水	暦 食 おやつ	マーボー丼 わかめの中華サラダ ニラとえのきの中華スープ	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	もめんどうふ、ぶたひにく、あかみそ、こめみそ	たまねぎ、ねぎ、しょうが きゃべつ、にんじん、かつわかれ えのき、にら	しょうゆ、ちゅう かだしのもの、 しょくえん、こ しょ
		豆腐マフィン 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	きぬこしどうふ、とうにゅう ぎゅうにゅう		
11 木	暦 食 おやつ	御飯 ポークチャップ きゅうりとツナのサラダ オニオンベーコンスープ	こめ まよねーす	ぶたもにく つなみすにかん べーこん	たまねぎ、にんじん、ピーまん きゃべつ、きゅうり たまねぎ	けちやっぷ、うす たーそーす、しょ くえん、こしょ う、こんそめ、 しょうゆ
		みたらし団子 牛乳	しらたまこ、さとう、かたくりこ	きぬこしどうふ ぎゅうにゅう		
12 金	暦 食 おやつ	わかめごはん ブリの照り焼き 白菜と人参のごま和え ハンパンとねぎのすまし汁	こめ さとう すりごま、さとう	ぶり	かつわかれ しょうが はくさい、にんじん ねぎ	しょくえん、し ょうゆ、かつお・こ んぶだじじる、 しょくえん、うす くちしょ
		あおさポテト 牛乳	じゃがいも、あぶら	はんぺん	あおさ	

13	土	昼食	鶏すき丼 じゃことこまつなの和え物 わかめとえのきのみそ汁	こめ、さとう さとう	とりももにく、やきとうふ じゃこ こめみそ よーぐると ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん こまつな、にんじん えのき、かつわかめ いちじゅむ	しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる、しょくえん
16	火	昼食	御飯 にらじゅが きゅうりとひじきの中華サラダ もやしとわかめのみそ汁	こめ じゅがいも、さとう、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら	ふたひきにく こめみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ、にら きゅうり、こーん、ひじき もやし、ねぎ、かつわかめ	かつお・こんぶだ しりん、しょう ゆ、す、うすぐち しょくゆ
17	水	昼食	御飯 チキンソテー マカロニサラダ コーンスープ	こめ まかろに、まよねーず	とりももにく はむ とうにゅう	きゅうり くりーむこーん、たまねぎ、こーん	しょくえん、がら すーぶ、こんそ め、こしょう
18	木	昼食	御飯 筑前煮 ブロッコリーのおかかあえ きのこと豆腐のすまし汁	こめ いたこんにゃく、さとう	とりももにく かつおぶし きぬごしどうふ	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ぶろっこりー、にんじん しめじ、えのき	かつお・こんぶだ しりん、しょう ゆ、うすぐちしょ うゆ、しょくえん
19	金	昼食	きのこパスタ キャベツと白菜の塩昆布和え ポトフ風スープ	すばげてい、さとう	べーこん	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのき	かつお・こんぶだ しりん、しょう ゆ、しょくえん、 こしょう、こんそ め
20	土	昼食	ねぎとじゃこのチャーハン お茶	じゃがいも こめ、ごまあぶら	ういんなー じゃこ	きゅべつ、はくさい、しおこんぶ たまねぎ ねぎ	ねぎ
22	月	昼食	ケチャップコーンライス ブロッコリーとツナのサラダ きのこのコンソメスープ	こめ まよねーず	つなみすにかん	こーん ぶろっこりー、にんじん しめじ、えのき	けちやっぷ、こん そめ、しょくえ ん、しょくゆ、こ しょう
23	火	昼食	かし芋 お茶	さつまいも			
24	水	昼食	御飯 鮭のカレームニエル 三色野菜のごま和え あおさと卵の中華スープ	こめ こむぎこ、おりーぶゆ さとう、すりごま	さけ、むえんばたー たまご	もやし、ほうれんそう、にんじん こーん、あおさ	しょくえん、こ しょう、かれー こ、かつお・こん ぶだしりん、しょ うゆ、うすぐち しょくゆ、がら すーぶ、べーきん ぐばうだー
25	木	昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 オクラときゅうりのおかか和え まり鮎と三つ葉のお吸い物	こめ しらたき、さとう	ぎゅうもにく かつおぶし	たまねぎ、しろねぎ、しょうが きゅうり、にんじん、おくら みつば	しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる、しょくえん
26	金	昼食	すいか 牛乳	まりふ	ぎゅうにゅう	すいか	
27	土	昼食	御飯 人参と豚肉のさっぱり煮 白菜のごま和え かぼちゃと油揚げのみそ汁	こめ さとう、ごまあぶら いたこんにゃく、ごまあぶら	ふたもにく しらすぼし こめみそ、あぶらあげ	にんじん、きりほし大いこん、きぬさや、しょうが はくさい、にんじん かぼちゃ、ねぎ	かつお・こんぶだ しりん、しょ うゆ、す、しょくえ ん
29	月	昼食	和風うどん キヤベツのおかか和え バナナ	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	ももかん、ぱいんかん、みかんかん	かつお・こんぶだ しりん、しょ うゆ、うすぐちしょ うゆ、しょくえん
30	火	昼食	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
31	水	昼食	御飯 たらのバターショウゆ焼き 和風マヨサラダ しめじと白菜のみそ汁	まよねーず、さとう	たら、むえんばたー つなみすにかん こめみそ	はくさい、にんじん きゅべつ、にんじん ばなな	しょうゆ、かつ お・こんぶだし じる、しょくえ ん、こしょう
31	水	昼食	おはぎ お茶	こめ、もちごめ、さとう	こしあん、きなこ	ぶろっこりー、きゅうり、にんじん はくさい、しめじ	
30	火	昼食	ブルコギ丼 春雨サラダ 人参といいだけの中華スープ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	ふたもにく はむ	たまねぎ、にんじん、にら、にんにく もやし、きゅうり にんじん、しいたけ	しょうゆ、す、が らすーぶ、うすぐ ちしょくゆ、しょ くえん、ちゅうか だしのもと
31	水	昼食	ツナマヨピザ 牛乳	まよどれ、ぎょうざのかわ	つなみすにかん、びざようちーす ぎゅうにゅう	こーん	おいすーそー す、しょくゆ、が らすーぶ、こしょ う、しょくえん、 うすぐちしょくゆ
31	水	昼食	豚肉のオイスターソース炒め 豆サラダ チンゲン菜のスープ	こめ かたくりこ、あぶら まよねーず	ふたもにく だいすみすにかんづめ	もやし、きゅべつ、にんじん、にんにく、しょ うが きゅうり、にんじん たまねぎ、ちんげんさい	
31	水	昼食	ごまラスク 牛乳	しょくばん、ごま、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		