

7月の献立表

仁川ウエル保育園

日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1	水	昼食	夏野菜のスマニナ丼 白菜のマヨサラダ チンゲン菜のスープ	さとう、ごま、こまあぶら、かたくりこ まよねーず	ぶたもにく つなみすにかん	なす、ひーまん、ひーまん（赤）、にんにく はくさい、にんじん ちんげんさい、こーん	がらすーふ しょうゆ 食塩 抹茶
		午後おやつ	抹茶ケーキ 牛乳	ほっとけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、むえんばたー、なまくりーむ ぎゅうにゅう		せんべい
2	木	昼食	御飯 たらの磯揚げ こまつなじやこ和え さつまいもとたまねぎのみそ汁	こめ こむぎこ さとう さつまいも	たら しらすぼし、かつおぶし こめみそ	あおさ こまつな、にんじん たまねぎ	かつお・こんぶだしる しょうゆ しょくえん
		午後おやつ	フレッシュフルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	レーズン、りんご、ばなな、キウイフルーツ	
3	金	昼食	カレーライス マカロニサラダ バナナ チーズ	こめ、じゃがいも まかろに、まよねーず	ぶたもにく ハム	たまねぎ、にんじん きゅうり ばなな	かれーるう しょくえん、こしょう
		午後おやつ	クッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		
4	土	昼食	肉うどん ほうれん草のお浸し オレンジ	ゆでうどん、さとう さとう	ぶたもにく かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう、にんじん オレンジ	かつお・こんぶだしる しょうゆ 食塩
		午後おやつ	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
6	月	昼食	ハヤシライス 三色マヨサラダ オニオンペーストスープ	こめ まよねーず	ぶたもにく ペーこん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 ぶりっこりー、にんじん、こーん たまねぎ	ハヤシルウ しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	五平餅 牛乳	こめ、もちごめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ
7	火	昼食	☆彌七夕☆彌 七夕ピラフ 天の川そうめん	こめ 干しうめん	つなみすにかん たまご、ハム	こーん、ぱせり トマト、きゅうり、オクラ	こんそめ、食塩 こしょう
		午後おやつ	きらきらセタゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	おれんじてんねんかじゅう、はいんかん、みかんかん、かんでん	ブルーハワイソップ
8	水	昼食	御飯 かわいいのバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 かきたま汁	こめ さとう、いたこんにゃく	かわいい、バター だいすみすにかんづめ、あぶらあげ たまご	にんじん、ひじき、きぬさや かっとわかめ	かつお・こんぶだしる しょくえん、こしょう しょうゆ
		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		しょくえん
9	木	昼食	御飯 納豆 筑前煮 ほうれん草の白和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	こめ いたこんにゃく、さとう さとう、ごま	ひきわりなっとう とりもにく きぬごしうふ、ハム こめみそ	たいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ほうれんそう たまねぎ、かとわかめ	かつお・こんぶだしる しょうゆ
		午後おやつ	手作りクリームパン 牛乳	さとう、こむぎこ、食パン	ぎゅうにゅう、たまご、なまくりーむ ぎゅうにゅう		
10	金	昼食	どうもろこしごはん さわらのごま焼き いんげんと人参のゴマあえ ほうれん草の味噌汁	こめ くろごま、すりごま、ごま すりごま、さとう	さわら こめみそ	どうもろこし いんげん、にんじん、きやべつ たまねぎ、ほうれんそう	かつお・こんぶだしる しょくえん しょうゆ
		午後おやつ	お好み焼き お茶	お好み焼き粉、まよどれ	ぶたもにく、絹ごし豆腐、かつおぶし	きやべつ、ねぎ、あおのり	おこのみそーす
11	土	昼食	牛丼 キャベツと人参のごま和え わかめと麸みそ汁	こめ すりごま、さとう やきふ	ぎゅうもにく こめみそ	たまねぎ きやべつ、にんじん かとわかめ	しょうゆ かつお・こんぶだしる
		午後おやつ	ぶどう寒天ゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	ぶどう天然果汁、かんてん	
13	月	昼食	御飯 鶏の照り焼き あおさときゅうりの酢の物 にゅうめん	こめ さとう さとう、ごま 干しうめん	とりもにく しらすぼし	しょうが きゅうり、かとわかめ、あおさ オクラ	かつお・こんぶだしる しょくえん す、しょうゆ
		午後おやつ	あおのりポテト 牛乳	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう	あおのり	しょくえん
14	火	昼食	ロールパン 野菜ハンバーグ コールスローサラダ じゃがいものコンソメスープ	ロールパン ばんこ まよねーず じゃがいも	ぶたひにく、とうにゅう つなみすにかん	にんじん、たまねぎ、びーまん きやべつ、きゅうり たまねぎ	けちゃっぷ、うすたーそーす しょくえん、こしょう こんそめ
		午後おやつ	おはぎ 牛乳	もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ ぎゅうにゅう		しょくえん
15	水	昼食	冷やし中華 じゃがいもとベーコンの炒め物 メロン	ゆで中華めん、さとう、ごま、ごまあぶら じゃがいも、あぶら	たまご、ハム ペーこん	きゅうり たまねぎ、こーん、あかびーまん、びーまん メロン	しょうゆ、す しょくえん、こしょう
		午後おやつ	ココアトースト 牛乳	しょくばん、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		ここあ（びゅあここ）
16	木	昼食	御飯 豚肉と人参のさっぱり煮 オクラとキャベツのおかか和え なすと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう	ぶたもにく かつおぶし こめみそ	にんじん、きりぼし大こん、きぬさや、しょうが きやべつ、にんじん、オクラ なす、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしる しょくえん しょうゆ
		午後おやつ	みたらし団子 牛乳	しらたまご、さとう、かたくりこ	きぬごしうふ ぎゅうにゅう		しょうゆ

17	金	昼食	☆△沖縄郷土料理☆△ シシューイー ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり とうがんと油揚げのみそ汁	こめ ごまあぶら さとう	ぶたももにく たまご、ぶたももにく、かつおぶし、もめんどうふ つなかん あぶらあげ、こめみそ	ひじき、しいたけ、にんじん ゴーヤ にんじん、きゅべつ とうがん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ しょくえん
			牛乳 牛乳	サーティアンダギー	ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう	とうにゅう ぎゅうにゅう	
18	土	昼食	焼き鶏丼 ブロッコリーのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	こめ、さとう、かたくりこ まよねーず	とりももにく つなみすにかん きぬごしうふ、こめみそ	しろねぎ ぶろっこりー、にんじん ねぎ	しょうゆ しょくえん、こしょう かつお・こんぶだしじる
			牛乳 牛乳	ストロベリーヨーグルト	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	いちごジャム かつお・こんぶだしじる
20	月	昼食	御飯 豚かつ ほうれん草とえのきのり和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ ばんこ、こむぎこ、あぶら	豚肉 絹厚揚げ、こめみそ	きゅべつ、ほうれんそう、えのき、やきのり たまねぎ	かつお・こんぶだしじる けちゃっぷ、うすだーぞーす しょうゆ 食塩、こしょう しょくえん
			牛乳 牛乳	スイートポテト	さつまいも、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう	とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう	かつお・こんぶだしじる じょうゆ かつお・こんぶだしじる じょうゆ 食塩、こしょう しょくえん
21	火	昼食	御飯 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のお浸し 豆腐のみそ汁	こめ さとう すりごま、さとう	ぶたももにく、絹厚揚げ、こめみそ、赤みそ かつおぶし こめみそ、きぬごしうふ	なす、にんじん、たまねぎ、びーまん、にくに、しょうが こまつな、にんじん、しめじ かとわかれ とうもろこし	かつお・こんぶだしじる じょうゆ かつお・こんぶだしじる じょうゆ 食塩、こしょう しょくえん
			牛乳 牛乳	ゆでとうもろこし		ぎゅうにゅう	
22	水	昼食	御飯 ブリの照り焼き 凍り豆腐の煮物 さつまいもとたまねぎのみそ汁	こめ さとう さとう さつまいも	ぶり 凍り豆腐 こめみそ	しょうが にんじん、しいたけ、きぬさや たまねぎ	かつお・こんぶだしじる じょうゆ
			牛乳 牛乳	ピーチゼリー	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	もも果汁30%飲料、ももかん、かんてん
25	土	昼食	ツナピラフ キャベツと人参のサラダ ワインのスープ	こめ まよねーず	つなみすにかん	ぱせり、こーん きゅべつ、にんじん たまねぎ	こんそめ しょくえん、こしょう
			牛乳 牛乳	フルーツポンチ	ういんなー	ばなな、はいんかん、みかんかん、りんごてんねんかじゅう	
27	月	昼食	御飯 鮭のカレーモニエル 三色野菜のナムル ふんわりスープ	こめ こむぎこ 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	かつお・こんぶだしじる しょくえん、こしょう かれーこ、じょうゆ がらすーぶ
			牛乳 牛乳	アップルパイ	パイ皮	りんごかん	
28	火	昼食	御飯 牛肉のスタミナ焼き 夏野菜のさつぱりサラダ 玉ねぎと麺のみそ汁	こめ ごまあぶら、さとう おりーぶゆ やきふ	ぎゅうもにく ハム こめみそ	きゅべつ、びーまん、にんじん、にくに きゅうり、トマト、オクラ、あおしそ たまねぎ	かつお・こんぶだしじる じょうゆ、しょくえん
			牛乳 牛乳	焼そば	ゆで中華めん	きゅべつ、たまねぎ、にんじん	やきそばそーす
29	水	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ レタススープ	こめ さとう、おりーぶゆ かたくりこ	とりももにく つなみすにかん たまご	たまねぎ、マーマレード ぶろっこりー、かりふらわー、トマト レタス	がらすーぶ 食塩 じょうゆ、す
			牛乳 牛乳	かみかみおやつ するめ りんご 牛乳	するめ ぎゅうにゅう	りんご	
30	木	昼食	御飯 松風焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	こめ さとう、ばんこ、ごま さとう いたこんにやく、ごまあぶら	とりひにく、ぎゅうにゅう、こめみそ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり にんじん、きりぼしだいこん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・こんぶだしじる じょうゆ しょくえん
			牛乳 牛乳	ういろう	さとう、こむぎこ、かたくりこ こしあん ぎゅうにゅう		
31	金	昼食	御飯 鶏の唐揚げ トマトとレタスの夏野菜サラダ 野菜のコンソメスープ	こめ かたくりこ、あぶら まよねーず	とりももにく つなみすにかん	しょうが、にくに レタス、トマト、きゅうり たまねぎ、にんじん	じょうゆ こしょう、しょくえん こんそめ
			牛乳 牛乳	バナナケーキ	ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう ぎゅうにゅう	ばなな	

調理室からのおたより

だんだんと暑い日も増え、
いよいよ夏本番が近づいてきました。
7月の献立にも旬の夏野菜をたくさん取り入れています。
トマトや赤ピーマンなど、カラフルな夏野菜には
ビタミンや栄養素がたっぷりです！
水分補給もしっかりして、熱中症にも注意しましょう。



7月7日は七夕メニューです。
お昼には、天の川に見立てたそうめんに
沢山の具材をのせた
「天の川そうめん」を提供します。
おやつは「きらきら七夕ゼリー」です。
行事だけの特別な昼食をお楽しみに♪

