

2022年07月 献立表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
<p>暑い日が続くと、食欲が落ちたり、夕飯も冷たい麺類のみで済ませたり、栄養が偏ってしまい夏バテに要注意です。</p> <p>☆ 朝ごはんは、必ず食べましょう。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> <p>☆ 夏野菜をしつかり食べましょう。太陽の光をたっぷり浴びた夏が旬の野菜には、ビタミン類をたっぷり含み栄養満点です。</p> <p>夕飯が麺でも、オクラやトマト、きゅうりなど、夏野菜と一緒に食べることを意識してみてください。</p> <p>☆ 冷たいものは、ほどほどにしましょう。冷たいものをとり過ぎると食欲が落ち夏バテの原因になります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p> <p>夏こそ鍋料理がおすすめです！</p> <p>完熟トマトを使って、スタミナがつく豚肉と、なす、ズッキーニ、オクラなど夏野菜を入れたトマト鍋。</p>	<p>7月26日たいようピザクッキング 28日はなめパンケーキクッキング</p> <p>夏のメニュー： きすの天ぷら キンダーは、目の前で揚げたものを食べます。ゴーヤチャンプル、ラタトウイユ、モロヘイヤのおかか和え、冷やし中華、いんげんのごま和え、とうがんスープ、おくらの梅和え、鶏肉と夏野菜のトマト煮</p>	<p>1</p> <p>ご飯 米 きすの天ぷら きす 食塩 水 小麦粉 油 ほうれんそうのごま和え ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま ショウガ 豚汁 豚肉 だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 みそ</p> <p>アップルパイ バイシート りんご 砂糖 牛乳 牛乳</p>	<p>2</p> <p>豚みそ丼 米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ ショウガ プロッコリーのサラダ プロッコリー にんじん ツナ マヨネーズ 食塩 コンソメスープ たまねぎ はくさい コンソメ 食塩 こしょう 水 バセリ粉</p> <p>ぶどうゼリー ぶどう濃縮果汁 砂糖 ゼラチン 牛乳 牛乳</p>								
4	5	6	7	8	9						
胚芽入りご飯 ゴーヤチャンプル 塩ゆで枝豆 みそ汁	米 胚芽米 本綿豆腐 豚肉 ゴーヤ たまねぎ にんじん 食塩 片栗粉 油 ごま油 ショウガ 食塩 卵 かつお節 えだまめ 食塩 こまつな たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	納豆ご飯 油淋鶏 ひじきとキャベツのサラダ みそ汁	米 納豆 鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 ねぎ たまねぎ ショウガ 酢 砂糖 水 あじのムニエル ラタトウイユ コンソメスープ オレンジ	ご飯 米 あじ 食塩 こしょう 小麦粉 バター トマト缶 なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン スッキーニ ウインナー にんにく オリーブ油 食塩 ケチャップ たまねぎ はくさい コンソメ 食塩 こしょう 水 バセリ粉 オレンジ	たなばたカレー お星さまハンバーグ キャンディーチーズ すいか	米 ターメリック粉 豚ひき肉 ジャガイモ たまねぎ にんじん オクラ カレールウ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 牛乳 パン粉 砂糖 チーズ すいか	胚芽入りご飯 豚肉のねぎ味噌焼き 切干し大根の煮物 すまし汁	米 胚芽米 豚肉 みそ 砂糖 ねぎ 切り干したいこん 油揚げ 干しいいだけ にんじん いんげん ショウガ 砂糖 かつお・昆布だし汁 焼ふ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	鶏てりやき丼 ほうれん草のおかか和え みそ汁	米 鶏もも たまねぎ ショウガ 砂糖 ほうれんそう もやし にんじん ショウガ かつお節 じゃがいも たまねぎ わかめ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	
きな粉ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉 本綿豆腐 砂糖 きな粉 油 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 バナナ 砂糖 牛乳	ゆでとうもろこし 食塩 牛乳	とうもろこし 食塩	きらきらゼリー 牛乳	ゼラチン ぶどう天然果汁 オレンジ天然果汁 粉 牛乳	シュガーラスク 牛乳	フランスパン グラニュー糖 無塩バター 牛乳	オムレット 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 卵 砂糖
11	12	13	14	15	16						
焼き豚チャーハン プロッコリーのサラダ 中華コーンスープ	米 烧き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 ショウガ 鶏ガラスープ にんにく プロッコリー キャベツ にんじん ウィンナー マヨネーズ 食塩 たまねぎ しいたけ 卵 クリームコーン 鶏ガラスープ 食塩 ねぎ 片栗粉	胚芽入りご飯 ちくわ磯辺揚げ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	米 胚芽米 ちくわ あおのり 小麦粉 水 油 モロヘイヤ もやし ほうれんそう キャベツ ショウガ 砂糖 かつお節 たいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	冷やし中華 中華スープ すいか	中華めん 鶏ささ身 卵 砂糖 油 ハム キュウリ もやし コーン 水 鶏ガラスープ ショウガ 酢 砂糖 ごま油 だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ごま油 水 鶏ガラスープ 食塩 すいか	とうもろこしご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁 ぶどう	米 とうもろこし 食塩 凍り豆腐 にんじん 鶏もち ジャガイモ ショウガ いんげん かつおだし汁 ショウガ 砂糖 キャベツ たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ ぶどう	胚芽入りご飯 鮭の照り焼き みそ汁	米 胚芽米 さけ ショウガ 砂糖	ツナピラフ ミネストローネ オレンジ	米 ツナ コーン コンソメ 食塩 バセリ粉 ワインナー キャベツ たまねぎ ジャガイモ にんにく 油 んじん トマト缶 スッキーニ にんにく コンソメ 食塩
カルピスゼリー 牛乳	カルピス ゼラチン みかん缶 水 牛乳	うずまきクッキー	小麦粉 無塩バター 砂糖 牛乳 ココア 牛乳	きな粉おはぎ 牛乳	もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん 牛乳	マーマレードホイップサンド 牛乳	食パン マーマレード 生クリーム 牛乳	フローズンヨーグルトバイン味 牛乳	ヨーグルト 牛乳 砂糖 バイン缶	あんこパイ 牛乳	パイシート こしあん
18	19	20	21	22	23						
			法土こうへいくんbirthdayリクエストメニュー								
			胚芽入りご飯 カレイの香味焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	胚芽入りご飯 鶏肉の南蛮漬け 小松菜のベーコン炒め とうがんスープ	米 胚芽米 鶏もも こしょう 片栗粉 油 ねぎ ショウガ 酢 砂糖 水 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ こまつな ベーコン もやし ショウガ 油 食塩 とうがん はるさめ 水 鶏ガラスープ 食塩 卵 にら	ミートスマッシュティ チーズとプロッコリーのサラダ クリームコーンスープ バナナ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ オリーブ油 プロッコリー キャベツ にんじん コーン チーズ 食塩 こしょう マヨネーズ クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 バセリ粉 片栗粉 バナナ バナナ	そぼろ丼 キャベツのハムサラダ みそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 油 ショウガ ショウガ 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ にんじん ハム 油 酢 食塩 こしょう チングンサイ たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ オレンジ	ツナピラフ ミネストローネ オレンジ	米 豚肉 油 ねぎ ショウガ にんにく しょうが にんにく にんじん こま油 ほうれんそう だいこん たまねぎ しめじ ウィンナー コーン 鶏ガラスープ 食塩
			のりしおポテト 牛乳	メープルマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 卵 砂糖 無塩バター メープルシロップ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	米 しょうゆ みそ 砂糖 油 麦茶	クリームパン 牛乳	食パン 卵 砂糖 小麦粉 黒塩バター バニラ エッセンス 牛乳	フローズンヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 砂糖 ブルーベリージャム
25	26	27	28	29	30						
			仲ひまりちゃんbirthdayリクエストメニュー								
胚芽入りご飯 豚肉のカレーピカタ マカロニサラダ コンソメスープ パイナップル	米 胚芽米 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 粉チーズ 油 カレー粉 マカロニ ウィンナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ はくさい たまねぎ コンソメ 食塩 こしょう 水 バセリ粉 パイナップル	胚芽入りご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 粉ふき芋 みそ汁 オレンジ	米 胚芽米 鶏肉 たまねぎ こしょう が油 砂糖 おくらの梅和え みそ汁 オレンジ	枝豆ご飯 豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ こしょう が油 砂糖 おくらの梅和え みそ汁	ロールパン 鮭フライ コールスローサラダ クリームコーンスープ	ロールパン さけ 小麦粉 パン粉 油 食塩 こしょう ハム キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう クリームコーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 バセリ粉	納豆ご飯 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ わかめスープ	米 納豆 鶏もも こしょう ショウガ にんにく 片栗粉 油 はるさめ きゅうり もやし ハム 酢 ショウガ こま油 コーン わかめ 水 中華スープ 食塩 こしょう こま	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	米 豚肉 たまねぎ ジャガイモ にんじん こま油 ハヤシルウ ケチャップ キャベツ きゅうり ウィンナー マカロニ 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう オレンジ	
バナナケーキ 牛乳	ココア 小麦粉 ベーキングパウダー グラニュー糖 牛乳 バター バナナ 牛乳	ホットドッグ 牛乳	ロールパン ウィンナー キャベツ 食塩 油 ケチャップ 牛乳	麺のきな粉ラスク 牛乳	焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳	じゃことひじきの混ぜご飯 麦茶	米 しらす干し ひじき にんじん こま油 ショウガ 砂糖 麦茶	フルーツゼリー 牛乳	ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 バナナ もも缶 牛乳	チーズマフィン 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ