



# 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	土	夕涼み会の為、給食の提供はありません。										
3	月	豚肉のあんかけ丼 スライスとまと	くすきりの甘酢あえ みそ汁	ネーブル	黒糖アガラサー 保育乳	竹小町(卵不使用) 豚肉 保育乳	黒糖アガラサー コーン 強化米 精白米	ホール 精白米	ネーブル 人参 きゅうり バナナ	玉ねぎ ねぎ 刻みのり 干しいたけ わかめ	トマト とうが ニンニク レーズン	
4	火	ごはん(強化米入り) ゴーヤーの揚げ煮 とうがんと汁	魚の照り焼き マカロニサラダ バナナ	ゼリー(オレンジ) 保育乳	ビスケット 保育乳	豆腐 保育乳	粉ゼラチン 三温糖 精白米	米せんべい マカロニ 強化米	食パン 強化米	ネーブル 人参 きゅうり バナナ	玉ねぎ ねぎ とうが ニンニク レーズン	豆腐 バナナ
5	水	ごはん(強化米入り) パクチョイ炒め みそ汁	肉みそ豆腐 芋とひじきのサラダ ネーブル	ミニキャロットサンド 保育乳	保育乳	ツナ缶 豚肉 干しひじき 保育乳	米せんべい 三温糖 精白米	食パン 強化米 さつま芋	ネーブル 人参 ねぎ わかめ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ わかめ	人参 しめ	
6	木	人参ごはん きゅうりともやしのサラダ ネーブル	鶏ささみの甘酢あえ みそ汁	保育乳	保育乳	ツナ缶 鶏ささみ 保育乳	芋くず 粉黒糖 精白米	精白米	ネーブル 人参 きゅうり バナナ	大根 ねぎ もやし チンゲン菜 わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ	
7	金	七夕寿司 そうめん汁	ハンバーグ 温サラダ スイカ	お星様クッキー 天の川ゼリー	保育乳	鮭フレーク 牛ひき肉 豚 ひき肉	ホールコーン 三温糖 パン粉 卵不使用	バター 三温糖 小麦粉 精白米	玉ねぎ 人参 レーズン プロッコリー	トマト 刻みのり プロッコリー	人参 キャベツ	
8	土	焼きそば 豆腐	きゅうりの甘酢あえ バナナ	ゆし豆腐	保育乳	しらす干し 豆腐 保育乳	青のり ゆし豆腐	精白米	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ	人参 バナナ わかめ	キャベツ	
10	月	ごはん(強化米入り) 春雨の中華炒め みそ汁	豚肉のみそ焼き プロッコリー ネーブル	保育乳	保育乳	牛乳 豚もも肉 保育乳	バター じゃが芋 ホットケーキミックス 米 精白米	粉黒糖 強化米 春雨	ネーブル 人参 タケノコ キャベツ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しめじ	ニラ サラ タケノコ キャベツ	
11	火	ごはん(強化米入り) とうがんと汁 すまし汁	白身フライ トマトサラダ スイカ	パンプティング 保育乳	保育乳	牛乳 豚ひき肉 保育乳	三温糖 食パン(卵不使用) 強化米 精白米	精白米	トマト グリーンピース しめじ とうが	ねぎ レタス きゅうり 水煮 わか	人参 ねぎ 水煮	
12	水	マージンごはん 人参炒め みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの甘酢あえ パイナップル	保育乳	保育乳	竹小町(卵不使用) 干し ツナ缶 鶏もも肉 保育乳	米せんべい 強化米 さつま芋	精白米	人参 もやし きゅうり プロッコリー	人参 えのきたけ プロッコリー	ねぎ わかめ	
13	木	ごはん(強化米入り) ヨーグルトサラダ わかめスープ	夏野菜カレー カリカリきゅうり わかめスープ	保育乳	保育乳	牛乳 豚肉 保育乳	バター じゃが芋 ホットケーキミックス 米 精白米	小麦粉 強化米	みかん缶 (皮をむく) 人参 ピーマン みょうろ	玉ねぎ 人参 なす きゅうり わかめ	バナナ わかめ	
14	金	冷やし中華① りんご	かき揚げ プロッコリー バナナ	レタスと鮭のおにぎり 保育乳	保育乳	鮭フレーク 竹小町(卵不使用) ハム(卵不使用) 保育乳	米せんべい 小麦粉 強化米 精白米	強化米	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり バナナ	トマト 人参 刻みのり 干しいたけ プロッコリー	人参 キャベツ	
15	土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁	ステーキきゅうり ネーブル	保育乳	保育乳	竹小町(卵不使用) ゆし豆腐 保育乳	ツナ缶 精白米	精白米	ネーブル 人参 もやし プロッコリー	人参 ねぎ プロッコリー	ねぎ わかめ	
17	月	海の日										
18	火	もずくどんぶり トマトサラダ	かみかみごぼう なすのみそ汁	桃缶	人参ケーキ 保育乳	もずく 調整豆乳	塩抜き 豚ひき肉 保育乳	ホールコーン バター ホットケーキミックス 米 精白米	強化米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス	トマト 人参 なす ねぎ 赤ピーマン	
19	水	ごはん(強化米入り) 焼き サラダ	豚肉のしょうが かぼちゃの煮物 ヨーグルト ヘチマのみそ汁	保育乳	保育乳	もずく 塩抜き ハム(卵不使用) 保育乳	ハム	米せんべい 小麦粉 強化米 精白米	強化米	みかん缶 人参 ねぎ さやいんげん かぼちゃ パイナップル	ニラ 人参 赤ピーマン キャベツ バナナ	
20	木	マージンごはん きんぴらごぼう	レバーのゴマからめ みそ汁	ネーブル	ブラウニー 保育乳	竹小町(卵不使用) 豆乳 保育乳	豚レ 豆腐	バター 三温糖 強化米 精白米	小麦粉	ネーブル 大根 人参 ごぼう りんご	ほんしめじ 人参 ねぎ 系こんにゃく	
21	金	黒米ごはん チャンプルー 汁	鮭の照り焼き ゴマじゃが そうめん スイカ	保育乳	バナナパイ 保育乳	豆腐 保育乳	じゃが芋 強化米	三温糖 そうめん 精白米	強化米	玉ねぎ もやし 人参 わかめ	人参 ねぎ しめじ にがうり りんご	
22	土	ごはん(強化米入り) 野菜サラダ①	豆乳シチュー すまし汁	バナナ	アンパンマンせんべい 保育乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐 調整豆乳	鶏ごし豆腐 調整豆乳	じゃが芋 強化米 精白米	強化米	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ プロッコリー	人参 きゅうり プロッコリー	
24	月	へちまどんぶり スープ	ポテトサラダ スイカ	もずく	きなこクッキー 保育乳	もずく きな粉 豆腐	塩抜き 豆腐	バター 米せんべい 強化米 精白米	じゃが芋 三温糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり しめじ	ニラ 人参 えのきたけ わかめ	
25	火	ごはん 中華スープ	麻婆豆腐 小松菜のゴマあえ パイナップル	保育乳	ママレードスコーン 保育乳	ツナ缶 保育乳	豚ひき肉 豆腐	ホールコーン 三温糖 ホットケーキミックス 米	三温糖 精白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 長ねぎ 小松菜 生しいたけ 水煮 チンゲン菜	人参 バナナ	
26	水	黒米ごはん じゃがいも みそ汁	野菜たっぷりさつま揚げ しじょうの煮物 きゅうりのサラダ ネーブル	保育乳	野菜ジュース	白身魚 豚ひき肉 保育乳	白身魚	バター 米せんべい 三温糖 食パン(卵不使用) 強化米	じゃが芋 小麦粉 精白米	ネーブル 人参 ねぎ えのきたけ うり ごぼう	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり わかめ	
27	木	お誕生日会の為、弁当持参での登園になります(水筒は2~5歳児のみです。)										
28	金	加ガッティートース のヨーグルトあえ	ゴマじゃが すまし汁	バナナ	みそおにぎり 保育乳	粉チーズ 肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 保育乳	ツナ缶 牛ひき肉	小麦粉 スバググティ 強化米 精白米	強化米	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン バナナ	人参 刻みのり えのきたけ セロリ マッシュルーム	
29	土	鶏肉の炊き込みご飯 プロッコリーの胡麻ドレッシング	和え ゆし豆腐 バナナ	保育乳	くろ棒 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐 干しひじき 保育乳	黒棒	精白米	人参 ねぎ バナナ	プロッコリー	プロッコリー	
31	月	黒米ごはん ブルー	西京焼き 野菜チャンプルー すまし汁	ネーブル	豆乳入り人参蒸しパン 保育乳	白身魚 豆腐 調整豆乳 保育乳	白身魚	粉黒糖 小麦粉 強化米 精白米	強化米	ネーブル 人参 ねぎ もやし バナナ	人参 ねぎ キャベツ わかめ	