



# 7月給食献立表



平成18年

あおぞら保育園

日	曜日	朝のおやつ	献立名	おやつ	材料および体内での働き			夕食
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	りんご	パン マカロニシチュー バナナ	トマト・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン ジャがいも マカロニ	人参 玉ネギ バナナ トマト	
2	日							
3	月	ネーブル	ごはん みそ汁(じゃがいも・キャベツ) 酢豚 中華きゅうり	プリン・菓子 牛乳	豚もも肉 牛乳	米 じゃがいも	キャベツ 玉ネギ 人参 たけのこ ピーマン バイン きゅうり	ごはん 清まし汁 アジフライ フレンチサラダ
4	火	ふかし芋	ほうれん草パン ポークビーンズ トマトとオクラのサラダ	おかかおにぎり 牛乳	豚もも肉 ベーコン 大豆 しらす干し ゴマ 牛乳	ほうれん草パン 米	人参 玉ネギ トマト オクラ レタス	ごはん みそ汁 八宝菜 アスパラのわかめ和え
5	水	りんご	麦ごはん スープ(しいたけ・コーン) 夏野菜のひき肉がけ ワカメの和え物	とうもろこし・菓子 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 麦	しいたけ コーン カボチャ ナス ワカメ きゅうり とうもろこし	ごはん 清まし汁 チーズ入り卵焼き フレッシュサラダ
6	木	茹でじゃが	ごはん かき玉汁 カジキの照り焼き 大根サラダ	マカロニゴマきなこ 牛乳	卵 なたと カジキ きなこ ゴマ 牛乳	米 マカロニ	三つ葉 大根 ワカメ きゅうり 人参	ごはん みそ汁 炒り鶏 春雨サラダ
7	金	七夕おたのしみメニュー						ごはん みそ汁 生姜焼き マカロニサラダ
8	土	ネーブル	パン トマトシチュー バナナ	りんご・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ バナナ りんご ケチャップ	
9	日							
10	月	茹でじゃが	ごはん 清まし汁(大根・ワカメ) 厚揚げと夏野菜の味噌煮 アスパラのわかめ和え	スイカ・菓子 牛乳	厚揚げ 豚もも肉 牛乳	米	大根 ワカメ 人参 長ネギ しいたけ ピーマン 玉ネギ ナス アスパラガス スイカ	ごはん スープ 鮭のムニエル スパゲティサラダ
11	火	バナナ	冷やし中華 スープ(キャベツ・ベーコン) うずら豆の甘煮	ポパイクッキー 牛乳	卵 豚もも肉 ベーコン うずら豆 牛乳	中華麺	きゅうり トマト キャベツ ほうれん草	ごはん 清まし汁 肉じゃが 小松菜のおひたし
12	水	スイカ	ごはん 清まし汁(はんぺん・三つ葉・人参) 豚の生姜焼き 春雨サラダ	ヨーグルト・菓子 牛乳	はんぺん 豚もも肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 春雨	三つ葉 人参 きゅうり コーン	ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろあん 大根サラダ
13	木	ふかし芋	麦ごはん みそ汁(オフ・長ネギ) 柳川風煮 青菜のおひたし	みたらしだんご・菓子 牛乳	オフ 豚もも肉 卵 牛乳	米 麦	ゴボウ 玉ネギ 長ネギ 小松菜 人参 しめじ	ごはん スープ 野菜コロッケ ワカメサラダ
14	金	ネーブル	ごはん 中華スープ(しいたけ・レタス) ししやもの香り揚げ キャベツのゴマ酢和え	冷やしワカメうどん 牛乳	ししやも 油揚げ 鶏もも肉 牛乳	米 うどん	しいたけ レタス 青のり 玉ネギ キャベツ 人参 きゅうり ワカメ	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 ツナ和え
15	土		盆踊り					
16	日							
17	月		海の日					
18	火	茹でじゃが	ごはん みそ汁(サツマイモ・玉ネギ) 豆腐ハンバーグ 酢の物	メロン・菓子 牛乳	豆腐 豚ひき肉 しらす干し カニカマ 牛乳	米 サツマイモ	玉ネギ ミックスベジタブル ワカメ きゅうり メロン	ごはん 清まし汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え
19	水	バナナ	夏野菜カレー スープ(アスパラ・コーン) シーザーサラダ	お誕生日ケーキ 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳	米 じゃがいも	ナス ピーマン 人参 玉ネギ アスパラガス レタス きゅうり コーン	ごはん みそ汁 中華風煮 インゲンのゴマ和え
20	木	ふかし芋	ジャージャー麺 ニラ玉スープ 小松菜とツナの和え物	のりチーズサンド 牛乳	卵 豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	中華麺 食パン	きゅうり 玉ネギ ニラ 小松菜 人参 きゅうり のり	ごはん スープ ミートローフ りんごサラダ
21	金	ネーブル	梅ごはん 清まし汁(もやし・しいたけ) 鮭の味噌焼き ひじきサラダ	ネーブル・菓子 牛乳	サケ 牛乳	米	梅 しそ もやし しいたけ ひじき レタス 人参 ネーブル	焼きそば スープ チーズサラダ
22	土	りんご	パン クリームシチュー ネーブル	スイカ・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ ネーブル スイカ	
23	日							
24	月	スイカ	ごはん みそ汁(カボチャ・玉ネギ) 親子風煮 スティックお野菜 ナスとトマトのスパゲティ	ふかし芋・ミニチーズ 牛乳	鶏もも肉 卵 ミニチーズ 牛乳	米 サツマイモ	カボチャ 玉ネギ 長ネギ 三つ葉 人参 しいたけ きゅうり セロリ	ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 小魚和え
25	火	バナナ	ナスとトマトのスパゲティ スープ(豆腐・しいたけ) もやしとワカメの和え物	お楽しみパン 牛乳	ベーコン 豆腐 牛乳	スパゲティ お楽しみパン	ナス ピーマン 玉ネギ しいたけ もやし ワカメ 人参	ごはん みそ汁 トンカツ 付け合わせ
26	水	ふかし芋	ごはん 中華スープ(春雨・レタス) 松風焼き りんごサラダ	ゼリー・菓子 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳	米 春雨	レタス 玉ネギ りんご 人参 きゅうり コーン	ごはん 清まし汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツの日替汁
27	木	ネーブル	麦ごはん 清まし汁(えのき・人参) マーボーナス 小魚和え	冷やしトマト・菓子 牛乳	豚ひき肉 しらす干し 牛乳	米 麦	えのき 人参 ナス ピーマン 小松菜 もやし トマト	ごはん みそ汁 厚揚げの肉詰め インゲンのおかか和え
28	金	茹でじゃが	ごはん 夏野菜スープ(トマト・オクラ) アジのカレーフライ コロコロサラダ	おからスコーン 牛乳	アジ おから 卵 牛乳	米	トマト オクラ きゅうり 人参 コーン キャベツ	ごはん 清まし汁 肉豆腐 もやしゆかり和え
29	土	ネーブル	パン コーンシチュー りんご	バナナ・菓子 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳	パン じゃがいも	人参 玉ネギ コーン りんご バナナ	
30	日							
31	月	ふかし芋	ごはん 清まし汁(ワカメ・油揚げ) 炒り鶏 大根の梅和え	フルーツヨーグルト 牛乳	油揚げ 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	米	ワカメ 人参 玉ネギ 長ネギ ゴボウ たけのこ 大根 きゅうり 黄桃 バイン みかん	ごはん みそ汁 ししやものフライ キャベツのおかか和え

0・1歳児クラス(ももぐみ・ちゅうりっぷぐみ)は朝のおやつがです。  
 場合により、献立は変更することがあります。  
 給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの・コンソメの使用を中止しています。