



# 予定献立表 7月



日	曜日	3歳未満 朝のおやつ	メニュー	材 料	午後のおやつ	おやつ の材料
15	土	お茶 お菓子	そばろ丼 臭たくさんお味噌汁 果物	米 鶏ミンチ 人参 ねぎ だし 砂糖 醤油 みりん 油揚げ 豆腐 わかめ えのき 玉ねぎ じゃが芋 だし 味噌 果物	お茶 果物 お菓子	お菓子 果物
3	月	牛乳 お菓子	青菜ご飯 <b>かきたま汁</b> <b>豚肉の南部焼き</b> コーンソテー 中華和え 果物	米 青菜 / しらす 玉ねぎ 豆腐 しめじ 卵 ねぎ 昆布 鰹節 いらこ 塩 醤油 豚肉 卵 黒ゴマ 砂糖 醤油 しょうが / コーン 砂糖 塩 ささみ 胡瓜 人参 ゴマ油 わかめ すし酢 醤油 / 果物	お茶 <b>フルーチェ</b> お菓子	フルーチェ 牛乳 お菓子
4	火	飲むヨーグルト お菓子	ミネラルふりかけご飯 お味噌汁 鮭の西京焼き ゴーヤチャンプルー マーボーナス 果物	米 ミネラルふりかけ / 油揚げ 青梗菜 しめじ キャベツ もやし 昆布 鰹節 いらこ 味噌 鮭 白味噌 砂糖 みりん / ゴーヤ 豚肉 人参 油 塩 豆腐 なす 鶏ミンチ だし 砂糖 醤油 片栗粉 / 果物	牛乳 <b>フライドポテト</b>	フレンチポテト 揚げ油 塩
5	水	牛乳 ミニゼリー お菓子	焼きそば 魚肉ソーセージソテー 胡瓜の塩昆布和え <b>スクランブルエッグ</b> 果物	焼きそばの種 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩コショウ お好みソース 魚肉ソーセージ 油 / 胡瓜 キャベツ 塩昆布 卵 砂糖 塩 油 / 果物	お茶 <b>アイスクリーム</b> お菓子	アイスクリーム(既製品) お菓子
6	木	牛乳 チーズ クラッカー	<b>パン ミネストローネ</b> <b>カレイのから揚げ</b> 卵サラダ こぶき芋 果物	レーズンロール / 南瓜 冬瓜 人参 玉ねぎ ベーコン カットトマト パセリ コンソメ カレイ 唐揚げ粉 揚げ油 / 卵 ほうれん草 パプリカ マヨネーズ 塩 じゃが芋 塩 / 果物	ヨーグルト 果物 お茶	果物
7	金	夏祭り お菓子 りんごジュース	おむすび <b>ポテト</b> フルーツポンチ <b>たこさんウィンナー</b> ごまザンギ スティック胡瓜 プチトマト	米 わかめ / ポテト 揚げ油 塩 / パイン みかん すいか 砂糖 ウィンナー / 鶏肉 こんにゃく 生姜 ゴマ 塩 醤油 ゴマ油 片栗粉 揚げ油 胡瓜 塩 醤油 / プチトマト	牛乳 <b>たこ焼き</b> お菓子セット お菓子セット(おみやげ)	たこ焼き 揚げ油 ソース お菓子セット
8	土	お茶 お菓子	焼うどん 中華風スープ 果物	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 塩コショウ お好みソース 豆腐 青梗菜 もやし ベーコン 中華味 塩 果物	お茶 果物 お菓子	果物 お菓子
10	月	牛乳 お菓子	ゆかりご飯 お吸い物 <b>えびのかき揚げ</b> 卵焼き 肉じゃが 果物	米 ゆかり / 油揚げ 豆腐 鮭 わかめ えのき 冬瓜 ねぎ 昆布 鰹節 いらこ 塩 醤油 えび 玉ねぎ ミックスベジタブル 小麦粉 塩 卵 揚げ油 / 卵 砂糖 塩 油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 だし 砂糖 醤油 みりん / 果物	牛乳 手作りゼリー お菓子	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 ゼラチン お菓子
11	火	飲むヨーグルト お菓子	ハヤシライス 豆腐の揚げ団子 レタス こぶき芋 果物	米 豚肉 人参 玉ねぎ カットトマト 砂糖 塩 ルー 豆腐 鶏ミンチ 玉ねぎ パン粉 塩 卵 揚げ油 / レタス じゃが芋 塩 / 果物	ぶどうジュース <b>手作りクッキー</b>	バター 砂糖 卵 小麦粉
12	水	牛乳 ミニゼリー お菓子	青菜ご飯 お吸い物 <b>お魚ハンバーグ</b> プチトマト 白和え 果物	米 青菜 / 油揚げ 鮭 えのき 冬瓜 わかめ ねぎ 昆布 鰹節 いらこ 塩 醤油 えそミンチ 豆腐 玉ねぎ パン粉 塩 卵 ケチャップ / プチトマト 豆腐 ほうれん草 人参 白味噌 砂糖 ごま / 果物	牛乳 <b>おからボール</b>	おから バター 砂糖 レーズン 卵 ココア 粉糖
13	木	牛乳 チーズ クラッカー	<b>パン レタススープ</b> 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ソテー <b>スクランブルエッグ</b> 果物	<b>キャロットロール</b> / レタス ベーコン 玉ねぎ しめじ 人参 パセリ コンソメ 鶏肉 カットトマト 砂糖 塩 ケチャップ / ほうれん草 コーン 油 塩コショウ 卵 砂糖 塩 油 / 果物	ヨーグルト 果物 お茶	果物
14	金	二コニコ給食 ぶどうジュース お菓子	わかめご飯 お味噌汁 鮭の塩焼き コーンソテー 納豆和え ミニゼリー	米 わかめ / 油揚げ キャベツ もやし じゃが芋 小松菜 昆布 鰹節 いらこ 味噌 鮭 塩 / コーン 砂糖 塩 納豆 ほうれん草 人参 ツナ 砂糖 醤油 / ミニゼリー	お茶 黒糖くずもち 果物	黒糖 砂糖 くず粉 きな粉 塩 果物
21	金	誕生会メニュー りんごジュース お菓子	コーンライス <b>コンソメスープ</b> <b>手作りミートボール</b> 胡瓜の塩もみ <b>パスタサラダ</b> ミニゼリー	米 とうもろこし 塩 / じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン パセリ コンソメ 合い挽きミンチ 豆腐 玉ねぎ パン粉 卵 塩 ケチャップ / 胡瓜 塩 スパゲティ 人参 ハハ 胡瓜 マヨネーズ 塩 / ミニゼリー	牛乳 <b>プリンアラモード</b>	プリン(既製品) みかん パイン チェリー ホイップクリーム
29	土	お茶 お菓子	スパゲティナポリタン フレッシュサラダ 果物	スパゲティ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン 油 ケチャップ 砂糖 塩 レタス コーン ツナ 胡瓜 イタリアンドレッシング 果物	お茶 果物 お菓子	果物 お菓子
31	月	牛乳 お菓子	ふりかけご飯 お味噌汁 鶏肉の治部煮 <b>ゆで卵</b> <b>ひじきサラダ</b> 果物	米 ふりかけ / 油揚げ なす 玉ねぎ えのき 南瓜 昆布 鰹節 いらこ 味噌 鶏肉 塩 だし 砂糖 醤油 みりん 生姜 小麦粉 / 卵 マヨネーズ ひじき だし 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 ハハ マヨネーズ / 果物	牛乳 フルーツポンチ お菓子	すいか 黄桃 パイン 砂糖 お菓子

7日は夏祭りです。お祭らしいメニューで器も一工夫して盛り上げようと考えています。おやつはゼリーやアイスクリームなど冷たいものを中心にしています。

令和5年度 おおとり保育園

