



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	おやつ材料
1	火	牛乳 果物 お菓子	ご飯 かきたま汁 カレイのから揚げ コーンソテー ひじき煮 ミニゼリー	米 / 玉ねぎ えのき しらす 卵 豆腐 塩 醤油 昆布 鰹節 いりこ ねぎ カレイ 唐揚げ粉 揚げ油 / コーン 砂糖 塩 ひじき 油揚げ 人参 砂糖 醤油 みりん だし / ミニゼリー	ヨーグルト お菓子 お茶	ヨーグルト お菓子
2	水	お茶 お菓子	わかめご飯 お味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋のカレーソテー 青菜のサッと煮 果物	米 わかめ / 油揚げ 豆腐 しめじ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 味噌 豚肉 生姜 砂糖 醤油 油 料理酒 / じゃが芋 ベーコン 塩 油 カレー粉 小松菜 油揚げ 人参 ごま油 砂糖 醤油 みりん / 果物	リンゴジュース 黒糖くすもち	黒糖 くす粉 きなこ 砂糖 塩
3	木	牛乳 チーズ クラッカー	パン 卵スープ 豆腐ハンバーグ スティック胡瓜 ポテトサラダ 果物	レーズンロール / 卵 しじみ 玉ねぎ もやし ベーコン パセリ コンソメ 豆腐 合い挽きミンチ 塩 パン粉 卵 ケチャップ / 胡瓜 塩 醤油 じゃが芋 人参 胡瓜 ツナ 塩コショウ マヨネーズ / 果物	お茶 やきおむすび	米 鰹節 塩 醤油 ごま油
4	金	ジュース お菓子	おむすび カラフルそうめん 焼きとうもろこし 鶏肉のから揚げ ミニゼリー	米 わかめ / そうめん つゆ 胡瓜 錦糸卵 ハム とうもろこし 醤油 / 鶏肉 唐揚げ粉 揚げ油 ミニゼリー	牛乳 星のクッキー	小麦粉 卵 バター オレンジジュース 砂糖 ゼラチン
5	土	お茶 お菓子	アレルギー用カレーライス フレッシュサラダ 果物	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ アレルギー用カレールー レタス 胡瓜 コーン ベーコン イタリアンドレッシング 果物	お茶 お菓子 ミニゼリー	お菓子 ミニゼリー
7	月	牛乳 お菓子	ゆかりご飯 お吸い物 さけの西京焼き トマト 卵サラダ 果物	米 ゆかり / 油揚げ えのき 鮭 わかめ 豆腐 ねぎ なす 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油 さけ 白味噌 砂糖 みりん / トマト 卵 ほうれん草 人参 マヨネーズ 塩 / 果物	牛乳 星のハッシュドポテト	ハッシュドポテト (既製品) ケチャップ 砂糖
8	火	牛乳 果物 お菓子	豚丼 けんちん汁 胡瓜とコーンの塩昆布和え ミニゼリー	米 豚肉 えのき 玉ねぎ だし 砂糖 醤油 料理酒 油揚げ しじみ 大根 人参 里芋 豆腐 ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油 胡瓜 コーン 塩昆布 塩 / ミニゼリー	牛乳 お菓子	お菓子
9	水	のむヨーグルト お菓子	ミネラルふりかけご飯 お味噌汁 豚肉の南部焼 卵焼き おかか和え 果物	米 ミネラルふりかけ / 油揚げ キャベツ 玉ねぎ しめじ 南瓜 豆腐 ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 醤油 豚肉 卵 生姜 砂糖 醤油 黒ゴマ / 卵 砂糖 塩 油 ほうれん草 人参 ハム もやし 鰹節 砂糖 醤油 / 果物	牛乳 フルーツポンチ お菓子	バイン みかん すいか 砂糖 塩 お菓子
10	木	牛乳 チーズ クラッカー	パン ミネストローネ 鶏肉のピカタ トマト ゴマネーズ和え 果物	キャロットロール / カットトマト じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン 大根 パセリ コンソメ 鶏肉 塩 小麦粉 卵 油 / トマト ほうれん草 人参 ツナ マヨネーズ 塩 / 果物	グレープジュース ミルクくすもち	牛乳 片栗粉 砂糖 黒糖 きなこ 塩
11	金	牛乳 お菓子	やきそば ミニゼリー 中華スープ 胡瓜の塩もみ コーンソテー	焼きそば 豚肉 人参 玉ねぎ ビーマン 油 塩コショウ ソース / ミニゼリー もやし レタス ベーコン クリームコーン えのき 中華味 塩 胡瓜 塩 / コーン 砂糖 塩	ヨーグルト お菓子 お茶	お菓子
12	土	お茶 お菓子	チャーハン 野菜スープ 果物	米 豚ミンチ ミックスベジタブル 玉ねぎ 油 塩コショウ キャベツ もやし 人参 ベーコン じゃが芋 中華味 塩 果物	お茶 お菓子 ミニゼリー	お菓子
14	月	牛乳 お菓子	キャロットライス ポトフ スクランブルエッグ 鶏肉のムニエル ツナサラダ ミニゼリー	米 人参 塩 だし 醤油 / じゃが芋 ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ コンソメ 卵 砂糖 塩 油 / 鶏肉 塩 小麦粉 油 レタス 胡瓜 パプリカ ツナ 胡麻ドレッシング / ミニゼリー	牛乳 お菓子	お菓子
18	金	牛乳 お菓子	じゃがご飯 お吸い物 ミートボールのトマト煮 コーンソテー ひじきサラダ ミニゼリー	米 ちりめんじゃこ だし 醤油 塩 / 油揚げ えのき 鮭 わかめ 大根 ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油 合い挽きミンチ 豆腐 パン粉 塩 卵 カットトマト ケチャップ 砂糖 塩 / コーン 砂糖 塩 ひじき だし 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 ハム 人参 マヨネーズ / ミニゼリー	牛乳 プリンアラモード	プリン ホイップクリーム 黄桃 バイン
29	火	牛乳 果物 お菓子	ふりかけご飯 お味噌汁 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 果物	米 ふりかけ / 油揚げ なす 南瓜 豆腐 もやし ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 味噌 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし 砂糖 醤油 みりん ちくわ 小麦粉 青のり 塩 卵 揚げ油 / 果物	リンゴジュース お菓子	お菓子
30	水	のむヨーグルト お菓子	3歳未満 鮎飯 3歳以上 ご飯 焼き鮎 豚汁 ミニゼリー	米 鮎 調味料 米 鮎 塩 ミニゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ 卵 ホットケーキミックス 揚げ油 牛乳
31	木	牛乳 チーズ クラッカー	青菜ご飯 お吸い物 さわらの照り煮 こぶき芋 春雨の酢の物 果物	米 青菜 / 油揚げ なす わかめ しめじ 豆腐 ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油 さくら 砂糖 醤油 生姜 みりん / じゃが芋 塩 春雨 胡瓜 錦糸卵 ハム すし酢 / 果物	牛乳 ジャムサンド	食パン いちごジャム

今月4日は夏祭りです。みんなで楽しみましょう。

また夏野菜の収穫をしてクッキングなどをする予定です。詳しく決まり次第お知らせいたします。

令和7年度 認定こども園おとり

