



# 令和3年7月予定献立表

松島さくら  
保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	木	チーズサンドはんぺん ひじきとじゃが芋の煮物 きのこの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	チーズサンドはんぺん ひじき 大豆 さつま揚げ ちくわ 味噌 煮干し	人参 椎茸 グリンピース しめじ なめこ まいたけ 人参 りんご	油 じゃが芋 砂糖 油	富士山開き メニュー 
	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
2	金	鶏そぼろ丼 ほうれん草胡麻よごし さつま芋の味噌汁 果物(すいか)	ごはん	鶏肉 味噌 煮干し	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ すいか	米 砂糖 油 ごま 砂糖 さつま芋	東京五輪 聖火リレー 「千葉県」
	おやつ	♪峰岡豆腐 麦茶		牛乳 生クリーム		砂糖 ジャム 片栗粉	
3	土	メンチカツ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	メンチカツ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 油	
	おやつ	ヨーグルト 麦茶		ヨーグルト			
5	月	鮭のコーンマヨ焼き ごま煮びたし 生揚げの味噌汁 果物(りんご)	セルフ おにぎり	鮭 豆乳ヨーグルト 鶏肉 生揚げ 味噌 煮干し	コーン もやし 人参 ほうれん草 小松菜 玉葱 キャベツ ねぎ りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「茨城県」
	おやつ	♪みつだんご 牛乳		きな粉 飲:牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 片栗粉	
6	火	タンドリーチキン 彩りサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン 玉葱 人参 カリフラワー ほうれん草 オレンジ	オリーブ油 砂糖	東京五輪 聖火リレー 「埼玉県」
	おやつ	♪味噌ポテト 牛乳		味噌 飲:牛乳		じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	
7	水	サラダソーメン 星のコロッケ 短冊サラダ 果物(バナナ)	麺	(えび) 卵	おくら 胡瓜 茄子 トマト 人参 大根 バナナ	油 ソーメン コロッケ 油 ごま ドレッシング	七夕メニュー 
	おやつ	お米deお星さまタルト 牛乳		飲:牛乳		タルト(アレルギー対応)	
8	木	ハヤシライス 南瓜のビタミンサラダ フルーツカクテル	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト グリンピース 南瓜 人参 ブロッコリー みかん もも バイン フルーツカクテル バナナ りんご	じゃが芋 ハヤシルー さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	おやつは、涼し げな紫陽花をイ メージしたゼ リーを作ります。 7月10日は 納豆の日 ***** 東京五輪 聖火リレー 「東京都」
	おやつ	♪紫陽花ゼリー 麦茶		ヨーグルト		ゼリー	
9	金	カラフルたまご焼き 肉味噌納豆 具だくさん汁 果物(バナナ)	ごはん	卵 豚肉 味噌 納豆 味噌 煮干し	赤ピーマン 人参 椎茸 ブロッコリー 玉葱 にんにく 生姜 あさつき 南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	じゃが芋 ごま油	
	おやつ	人形焼き 牛乳		牛乳		人形焼き	
10	土	チキンナゲット 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チキンナゲット	キャベツ 人参 もやし バナナ	餃子 クッキー	
	おやつ	クッキー 麦茶					
12	月	ツナマカロニグラタン シーザーサラダ ビーンズスープ 果物(バナナ)	ごはん	ツナ スキムミルク チーズ	玉葱 パセリ 胡瓜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン	マカロニ バター 小麦粉 パン粉 ドレッシング クルトン	グラタンはオー ブンなどで表面 をこんがり焼 いて作られる料 理が絡めてグラ タンと呼ばれて います。
	おやつ	♪いもようかん 牛乳		寒天 飲:牛乳		さつま芋 砂糖	
13	火	豆腐入りミートローフ 海藻サラダ 味噌スープ 果物(りんご)	ごはん	豆腐 豚肉 鶏肉 海藻 じゃこ 味噌	玉葱 ミックスベジタブル キャベツ 人参 胡瓜 大根 人参 白菜 りんご	ノンエッグマヨネーズ ごま ドレッシング	ミートローフ は、アメリカで は家庭料理とし て親しまれてい ます。
	おやつ	バームクーヘン 牛乳		飲:牛乳		バームクーヘン	
14	水	しゅうまい甘酢あんかけ コーンサラダ 鶏肉と茄子の味噌汁 果物(パイン)(バナナ)	ごはん	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー 人参 ねぎ カリフラワー ほうれん草 茄子 小松菜 ねぎ 生姜 パイン(バナナ)	しゅうまい 片栗粉 砂糖 ごま油 ドレッシング	赤紫蘇にはアント シアニンという ポリフェノール が多く含まれて います。
	おやつ	♪豆乳くずもち 麦茶		豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖	
15	木	鬼の金棒 キャベツとおくらの和え物 なめことわかめの味噌汁 果物(もも)	きび ごはん	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌 わかめ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン なめこ ねぎ もも	片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 油 砂糖	Book de Lunch 「桃太郎」
	おやつ	♪たまごドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ 油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
16	金	ぶりフライ	ごはん	国産ぶりフライ		油	ブりは脂肪が多く、濃厚な味わいの赤身魚です。
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 椎茸 いんげん	砂糖	
		キャベツとコーンの味噌汁		ベーコン 味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
17	土	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			春巻き 油
		春巻き					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ				プリン	
19	月	豆腐飯	ごはん	豆腐 鶏肉	人参	米 油 砂糖	今月の郷土料理「群馬県」
		鯖のねぎごま焼き		鯖 (バサ)	ねぎ 生姜	ごま	
		人参とみかんのサラダ		人参 みかん 胡瓜			
		呉汁		大豆 豆乳 味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 しめじ 小松菜	ごま油	
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ				さつま芋 砂糖 油 ごま	
20	火	チンジャオロース	ごはん	豚肉	ピーマン 竹の子 人参	油 砂糖 ごま 片栗粉	チンジャオロースは、ピーマンと豚肉の細切り炒めという意味です。本場中国では竹の子は使用しません。
		南瓜とクリームチーズのサラダ		クリームチーズ ヨーグルト	南瓜 レーズン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
		ビーフンスープ		ベーコン 糸かまぼこ	玉葱 人参 青梗菜	ビーフン	
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ		きな粉 飲牛乳		マカロニ 砂糖	
21	水	高野豆腐と根菜のつくね	ごはん	高野豆腐 鶏肉	人参 れんこん	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	かみかみメニュー
		ごぼうとちくわの甘辛揚げ		ちくわ	ごぼう いんげん	ごま 油 小麦粉 水あめ 砂糖	
		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱		
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ				ゼリー	
24	土	コロッケ	ごはん	コロッケ		油	
		厚焼き玉子		卵			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ				ビスケット	
26	月	親子焼き	ごはん	卵 鶏肉 鰹節	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん	砂糖 片栗粉	親子焼は、親子丼の材料をオーブンで焼いた料理です。
		胡瓜の中華和え		ツナ わかめ	胡瓜 コーン	ごま油 ごま 砂糖	
		豆腐と麩ともやしの味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ		ヨーグルト			
27	火	コシヤリ	ごはん	ミックスビーンズ 豚肉 大豆	玉葱 んにく セロリ トマト フライドオニオン	米 マカロニ 油 砂糖	世界の料理「エジプト」
		サラダ・バラディ		胡瓜 トマト キャベツ 人参 コーン パセリ	ドレッシング		
		モロヘイヤスープ		ベーコン	モロヘイヤ 玉葱 人参 もやし		
		果物 (バナナ)			パピーパイン (バナナ)		
		おやつ		ひよこ豆 飲牛乳	玉葱 パセリ	小麦粉 パン粉 油	
28	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉	んにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	オリーブオイル 砂糖	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		
		果物 (メロン)			メロン		
		おやつ		生クリーム	オレンジ	お米deレモンマフィン カラーシュガー	
29	木	鯖のソース煮	ごはん	鯖 (バサ)	生姜	砂糖	ソースはとろみや味の違いによって、ウスター・中濃・濃厚3種類に分けられます。
		ひじきナムル		ひじき	人参 胡瓜 もやし	ごま油 ごま 砂糖	
		ワントンスープ		豚肉 なんと	椎茸 人参 もやし 白菜 生姜 んにく	油 ワンタン ごま油	
		果物 (りんご)			りんご		
		おやつ		飲牛乳		せんべい	
30	金	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 油 ジャガイモ カレールー	海上自衛隊では、毎週決まった曜日にカレーライスを食べます。それは何曜日でしょうか？
		福神漬		福神漬			
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 いんげん レーズン	砂糖 オリーブ油	
		ストロベリームース		牛乳		パクシー	
		おやつ			とうもろこし		
31	土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	
		肉団子		肉団子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物 (バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

梅雨と夏の合間の天気や気候の変化が大きい季節となりました。  
衛生管理に十分配慮し、今月も美味しい給食を作っていきたいと思ひます。

(30日備考欄クイズの答え: 金曜日)