



# 令和3年7月予定献立表

松島さくら  
保育園 (未満児)



【♪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	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	富士山開き メニュー 
		ひじきとじゃが芋の煮物		ひじき 大豆 さつま揚げ ちくわ	人参 椎茸 グリンピース	じゃが芋 砂糖 油	
		きのこの味噌汁		味噌 煮干し	しめじ なめこ まいたけ 人参		
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳		ビスケット	
2	金	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米 砂糖 油	東京五輪 聖火リレー 「千葉県」
		ほうれん草胡麻よごし		ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	ごま 砂糖		
		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(すいか)			すいか		
		おやつ		牛乳 生クリーム		砂糖 ジャム 片栗粉	
3	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		ヨーグルト			
5	月	鮭のコーンマヨ焼き	セルフ おにぎり	鮭 豆乳ヨーグルト	コーン	ノンエッグマヨネーズ	東京五輪 聖火リレー 「茨城県」
		ごま煮びたし		鶏肉	もやし 人参 ほうれん草 小松菜	ごま 砂糖	
		生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	玉葱 キャベツ ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		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	ごはん	鶏肉	にんにく レモン汁		東京五輪 聖火リレー 「埼玉県」
		彩りサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		コンソメスープ			玉葱 人参 カリフラワー ほうれん草		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ		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	麺	(えび) 卵	おくら 胡瓜 茄子 トマト	油 ソーメン	セタメニュー 
		星のコロッケ				コロッケ 油	
		短冊サラダ			人参 大根	ごま ドレッシング	
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		飲:牛乳		タルト (アレルギー対応)	
8	木	ハヤシライス	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	じゃが芋 ハヤシルー	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」
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロッコリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		フルーツカクテル			みかん もも バイン フルーツカクテル バナナ りんご		
		おやつ		ヨーグルト		ゼリー	
9	金	カラフルたまご焼き	ごはん	卵	赤ピーマン 人参 椎茸 ブロッコリー	じゃが芋	7月10日は 納豆の日 ***** 東京五輪 聖火リレー 「東京都」
		肉味噌納豆		豚肉 味噌 納豆	玉葱 にんにく 生姜 あさつき	ごま油	
		具だくさん汁		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		牛乳		人形焼き	
10	土	チキンナゲット	ごはん	チキンナゲット		餃子	
		焼き餃子					
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ				クッキー	
12	月	ツナマカロニグラタン	ごはん	ツナ スキムミルク チーズ	玉葱 パセリ	マカロニ バター 小麦粉 パン粉	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。
		シーザーサラダ			胡瓜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー コーン	ドレッシング クルトン	
		ビーンズスープ		ミックスビーンズ ベーコン	玉葱 人参 グリンピース		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		寒天 飲:牛乳		さつま芋 砂糖	
13	火	豆腐入りミートローフ	ごはん	豆腐 豚肉 鶏肉	玉葱 ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	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。
		海藻サラダ		海藻 じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
		味噌スープ		味噌	大根 人参 白菜		
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ		飲:牛乳		バームクーヘン	
14	水	しゅうまい甘酢あんかけ	ごはん	豚肉	人参 玉葱 ピーマン	しゅうまい 片栗粉 砂糖 ごま油	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。
		コーンサラダ			コーン ブロッコリー 人参 人参 カリフラワー ほうれん草	ドレッシング	
		鶏肉と茄子の味噌汁		鶏肉 豆腐 味噌 煮干し	茄子 小松菜 ねぎ 生姜		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ		豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖	
15	木	鬼の金棒	きび ごはん	豆腐 鶏肉 ひじき 味噌	ごぼう 人参	片栗粉 油 砂糖	Book de Lunch 「桃太郎」
		キャベツとおくらの和え物			キャベツ おくら コーン ブロッコリー 赤ピーマン	油 砂糖	
		なめこわかめの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
		果物(もも)			もも		
		おやつ		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	プリは脂肪が多く、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」
		白身魚のねぎごま焼き		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)			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)