

令和3年度

7月 献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	木	ロールパン スズキのラタウイユがけ 南瓜のソテー 海藻サラダ レタスとベーコンのスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 キンパ	パン 油 米 ごま油	スズキ わかめ ひじき ベーコン 牛肉 海苔	玉葱 茄子 ズッキーニ 人参 パプリカ 南瓜 レタス 胡瓜 オレンジ
2	金	ご飯 豆腐と海老の塩炒め 豚じゃが こんにゃくのおかか和え 茄子とトマトの味噌汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ちんびん	米 ごま油 じゃが芋	豆腐 海老 豚肉 海苔 卵	青梗菜 エリンギ 白葱 玉葱 人参 小松菜 キャベツ 茄子 トマト 大葉 りんご
3	土	トマトのジャージャン麺 中華サラダ コンソメスープ パイン缶	【午前】 おこし 【午後】 ぼたぼた焼き	うどん ごま油	豚ミンチ ベーコン	玉葱 白葱 レタス サニーレタス 胡瓜 とうもろこし 人参 パセリ
5	月	ご飯 カレイの煮付け 白菜と豚バラの塩あんかけ ごぼうと人参の胡麻和え なめこのすまし汁 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 豆腐ナゲット	米 ごま油 油	カレイ 豚肉 鶏肉 豆腐	白菜 青梗菜 ごぼう キャベツ 人参 なめこ えのき 葱 玉葱 パイナップル
6	火	夏野菜のドライカレー おいもグラッセ 人参ドレッシングサラダ もずくのスープ バナナ	【午前】 あられ 【午後】 ココアプリン	米 さつま芋 ごま油	牛ミンチ 豚ミンチ 大豆 わかめ もずく 豆腐	玉葱 ピーマン 南瓜 ズッキーニ 茄子 人参 レタス 胡瓜 サニーレタス バナナ
7	水	七夕そうめん 鶏焼つくね 南瓜の甘煮 グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 ステンドグラスクッキー	そうめん 油	卵 鶏ミンチ	オクラ 人参 玉葱 南瓜 グレープフルーツ
8	木	ご飯 鰯のネギみそ焼き 蓮根のカレー炒め いんげんの胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 おさつチップス	米 ごま油 油 さつま芋 バター	鰯 ベーコン わかめ	蓮根 いんげん もやし 人参 三つ葉 葱 オレンジ
9	金	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨のチャブチェ キャベツの甘酢漬け かきたま汁 メロン	【午前】 野菜チップス 【午後】 ビールゼリー	米 ごま油 油	鶏肉 卵	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 キャベツ 三つ葉 メロン
10	土	豚バラとときのこの和風スパゲッティー トマトのサラダ わかめスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ハッピーターン	パスタ 油	豚肉 わかめ 豆腐	椎茸 トマト ほうれん草 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 白葱
12	月	ご飯 モロヘイヤとじゃこ入り卵焼き クーブリナー トマトとわかめの酢の物 あさりのすまし汁 バナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 丸ぼうろ	米 サラダ油 ごま油	卵 豚肉 わかめ しらす あさり	玉葱 モロヘイヤ 葱 人参 トマト 胡瓜 三つ葉 バナナ
13	火	ソーキそば カレイのムニエル 青梗菜のナムル スイカ	【午前】 野菜チップス 【午後】 はらぺこあおむしのおにぎり	中華麺 ごま油 バター 米	豚肉 カレイ 鮭 海苔	青梗菜 もやし 人参 葱 スイカ
14	水	コーンご飯 豆腐のミートローフ わかめとじゃこのサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	【午前】 ポーロ 【午後】 レモンケーキ	米 バター 油	豆腐 豚ミンチ 卵 わかめ ひじき しらす ベーコン	とうもろこし 人参 玉葱 ピーマン トマト 胡瓜 白菜
15	木	黒糖パン 牛肉のウェスタン風 ブロッコリーとしめじの炒め物 おかかドレッシングサラダ 筍とキャベツのスープ パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 ゆかりのおにぎり	パン 油 米 じゃが芋	牛肉	人参 グリンピース ブロッコリー しめじ トマト 胡瓜 サニーレタス レタス 筍 キャベツ パイナップル
16	金	ご飯 鰯の塩焼き 夏野菜の煮浸し ひじきの白和え とうろ昆布のすまし汁 バナナ	【午前】 あられ 【午後】 さつま芋のパウンドケーキ	米 油 さつま芋 バター	鰯 豆腐 ひじき わかめ 卵	茄子 人参 ピーマン 南瓜 人参 胡瓜 椎茸 玉葱 バナナ
17	土	醤油焼うどん 小松菜の海苔和え 豆腐とニラの味噌汁 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 サッポロポテト	うどん 油	豚肉 豆腐	キャベツ 人参 には もやし 小松菜 キャベツ 玉葱
19	月	ご飯 鰯の幽庵焼き おからの炒り煮 春雨と胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 ヨーグルトケーキ	米 油 バター	鰯 鶏肉 わかめ 卵 ハム	人参 ごぼう グリンピース 白葱 胡瓜 南瓜 葱 グレープフルーツ
20	火	肉うどん 茶碗蒸し風 豆苗の胡麻和え オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 五平餅	うどん 油 米	牛肉 卵 竹輪 鶏肉	玉葱 人参 白葱 椎茸 三つ葉 豆苗 もやし 人参 小松菜 オレンジ
21	水	ご飯 鰯の蒲焼き さつま芋のレモン煮 オクラのおかか和え もやしと人参のすまし汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 ピザ	米 油 さつま芋	鰯 ひじき ベーコン チーズ	オクラ トマト 長芋 とうもろこし もやし 玉葱 ピーマン りんご
24	土	ソース焼きそば 白菜の甘酢漬け 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 源氏パイ	中華麺 油	豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ もやし 人参 には 白菜 三つ葉
26	月	ご飯 鰯の生姜煮 ピーマンと人参のきんぴら ささみと野菜の和え物 えのきのすまし汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 コーンフレークのおこし	米 油	鰯 ささみ わかめ	人参 ピーマン 小松菜 もやし キャベツ えのき 葱 パイナップル
27	火	冷麺 鶏肉の味噌こじ焼き 三色ナムル スイカ	【午前】 あられ 【午後】 高菜おむすび	中華麺 ごま油 米	ささみ 卵 鶏肉 しらす	胡瓜 トマト もやし ほうれん草 人参 スイカ
28	水	うなぎ丼 五目大豆煮 白菜の浅漬け 玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 フルーツヨーグルト	米 油	うなぎ 大豆 わかめ	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 白菜 玉葱 葱 グレープフルーツ
29	木	カルシウムごはん 豚肉の味噌焼き 五色なます 冷やしすまし汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 豆乳くずもち	米 ごま油	しらす 桜海老 豚肉	小松菜 大根 人参 胡瓜 玉葱 葱 オレンジ
30	金	ご飯 ゴーヤチャンプル 大根のそぼろ煮 しらす和え 豆苗の味噌汁 バナナ	【午前】 おこし 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 油 バター	豚肉 豆腐 鶏ミンチ しらす 卵	ゴーヤ 人参 もやし 玉葱 大根 白菜 小松菜 豆苗 バナナ
31	土	茄子のベーコンのパスタ グリーンサラダ ほうれん草のスープ パイン缶	【午前】 あられ 【午後】 パイン缶	パスタ 油	ベーコン	茄子 玉葱 レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ かいわれ大根 セロリ ほうれん草

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

14日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子

令和3年度

7月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 玉葱 南瓜 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
2	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 じゃが芋 人参 キャベツ	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
3	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 胡瓜 玉葱 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
5	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 白菜 人参 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
6	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつま芋 人参 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
7	水	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 南瓜 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 さつま芋 大根	【午前】 りんご 【午後】 お粥
9	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 キャベツ	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
10	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 トマト ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
12	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 胡瓜 人参 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
13	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 大根 じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
14	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ トマト 胡瓜 白菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
15	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ じゃが芋 ブロッコリー 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
16	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 胡瓜 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
17	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
19	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 胡瓜 南瓜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 小松菜 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
21	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 トマト	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
24	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 白菜 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 お粥
26	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ ピーマン	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
27	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 人参 トマト ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
28	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 白菜 さつま芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
29	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
30	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 白菜 小松菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
31	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 14日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子