

7月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 血や肉になるもの	黄 力や体温になるもの	緑 体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 15 29 (土)	ねぎ塩丼	豚肉	ごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ にんにく	酒 食塩	麦ロール 果物
	みそ汁	竹輪	さつまいも	玉ねぎ	みそ	
3 31 (月)	鶏の香味焼	鶏肉		生姜 青ねぎ 白ねぎ	醤油 酒	3日 フルーツポンチ (すいか、みかん 桃、白玉) 31日 わらび餅 りんご
	白和え	豆腐	練りごま	ほうれん草 人参 しめじ こんにゃく	白みそ 砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪	さつまいも	大根 小松菜	食塩 みりん 醤油	
	ごはん		ごはん			
4 18 (火)	鮭のチーズ焼き	鮭 チーズ			ケチャップ ウスターソース	レモンラスク (食パン 砂糖 レモン) バナナ
	ラタトゥイユ	鶏肉 大豆		玉ねぎ ズッキーニ トマト 人参	ケチャップ コンソメ 砂糖	
	コンソメスープ		コーン	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロccoli	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
5 19 (水)	牛肉と春雨の 炒め物	牛肉	春雨	玉ねぎ 人参 ニラ	中華だし 砂糖 醤油 食塩	じゃがもち (じゃがいも、 青のり、バター 食塩、片栗粉) オレンジ
	中華風サラダ		ごま ごま油	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜	中華だし 醤油	
	みそ汁	豆腐		大根 まいたけ 南瓜	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (木)	サバの味噌煮	サバ		生姜	味噌 砂糖 醤油 酒 みりん	塩昆布チーズ おにぎり (ごはん、チーズ 塩昆布) 年長:いりこ 年少:こんぶ
	はりはり漬け	昆布		切干大根 人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	すまし汁	油揚げ	さつまいも	玉ねぎ 人参 青ねぎ	食塩 みりん 醤油	
	ごはん		ごはん			
7 (金)	鶏の マーマレード焼き	鶏肉			マーマレード 醤油	星屑ゼリー (砂糖、寒天 サイダー オレンジ ジュース) すいか
	お星さまポテサラ		コーン じゃがいも	人参 きゅうり	マヨドレ	
	七夕にゅうめん		素麺	玉ねぎ 人参 オクラ	食塩 みりん 醤油	
	ごはん		ごはん			
8 22 (土)	豚丼	豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 白菜 青ねぎ	醤油 砂糖	わかめおにぎり 果物
	みそ汁	豆腐	さつまいも	大根	みそ	



10 24 (月)	鶏のみぞれ煮	鶏肉	片栗粉	大根	砂糖 醤油 みりん	水ようかん (さらしあん、寒天 砂糖) りんご
	オクラのおかか和え	かつお節	コーン	キャベツ 人参 オクラ	砂糖 醤油	
	みそ汁		さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 まいたけ	みそ	
	ごはん		ごはん			
11 25 (火)	アジの塩焼き	アジ			食塩	練乳サンド (食パン、練乳) オレンジ
	冬瓜の煮物	鶏ひき肉	片栗粉	冬瓜 えだまめ しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	竹輪 厚揚げ		白菜 人参 南瓜	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (水)	夏野菜の カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん	玉ねぎ 人参 南瓜 なす パプリカ(黄)	ケチャップ 砂糖 カレールウ	焼きとうもろこし (とうもろこし)
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 小松菜 蓮根	砂糖 醤油	年長:いりこ 年少:こんぶ
13 27 (木)	カレイの トマト煮込み	かれい		玉ねぎ トマト にんにく パセリ	コンソメ 食塩 砂糖	黒ゴマクッキー (薄力粉、ごま バター、砂糖) バナナ
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	キャベツ 人参	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		大根 エリンギ 人参 ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
14 (金)	竹輪の磯部揚げ	竹輪	薄力粉、なたね油	青のり	食塩	南瓜 パウンドケーキ (薄力粉、鶏卵 砂糖、南瓜、バター ベーキング パウダー) メロン
	なます	昆布		大根 人参	砂糖 酢 食塩	
	みそ汁		さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
21 (金)	ミートローフ	豚肉 豆腐	パン粉	玉ねぎ 南瓜	砂糖 醤油 食塩	小松菜チーズ 蒸しパン (HM、豆乳 なたね油、砂糖 小松菜、チーズ) オレンジ
	ブロッコリーの 塩昆布和え	塩昆布		ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ パプリカ(赤)	醤油	
	コンソメスープ			冬瓜 キャベツ 人参 えのき ほうれん草	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
28 (金)	八宝菜	豚肉	片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ピーマン	中華だし 醤油 砂糖	ツナマヨおにぎり (ごはん、ツナ マヨドレ、醤油) 昆布
	春雨サラダ		春雨 コーン	人参 きゅうり レタス	マヨドレ	
	中華スープ	厚揚げ あさり		大根 えのき チンゲン菜	中華だし 醤油 食塩	
	ごはん		ごはん			