



# 7月の献立



2017年 つくし保育園

曜	日	昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名	
月	10	24	牛飯 千切大根のごま酢和え みそ汁	ヨーグルトケーキ ブルー	小麦粉 卵 ヨーグルト サラダ油 牛乳 レモン汁 B.P ブルー	
火	11	25	ごはん 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	冷やしぜんざい	小豆 砂糖 白玉粉	
水	12	26	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 酢の物 すまし汁	フルーツ せんべい	フルーツ せんべい	
木	13	27	ごはん 魚のつけ焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	わらびもち	わらび粉 きな粉 砂糖 黒糖	
金	14	28	ごはん 鶏のからあげ トマトのサラダ みそ汁	おにぎり 枝豆	米 ちりめんじゃこ 人参 塩 醤油 焼きのり 枝豆 塩	
土	1	15	29	ごはん 豚肉の生姜炒め みそ汁	フルーツ おかき	フルーツ おかき
月	3	31	ごはん 酢豚 もやしのナムル スープ	ジャムサンド	食パン ジャム	
火	4	18	ごはん 魚のオーロラ焼き ゆで野菜のドレッシング和え みそ汁	ゼリー せんべい	フルーツ缶詰 寒天 100%果汁ジュース 砂糖 せんべい	
水	5	19	かやくごはん ひじきのサラダ みそ汁	焼きコロッケ	じゃが芋 豚ミンチ 塩 玉ねぎ 粉チーズ 米粉のパン粉	
木	6	20	ごはん 魚の味噌煮 おかか和え 五目汁	おにぎり いりこ	米 コーン 青のり 塩 焼きのり いりこ	
金	7	21	ごはん 肉じゃが 夏野菜のしそ漬け みそ汁	7日 ささめうどん 21日 スイカ 枝豆	うどん 人参 オクラ わかめ 青ねぎ だし 醤油 みりん スイカ 枝豆 塩	
土	8	22	ごはん 鶏と冬瓜の煮物 みそ汁 ごまめ	フルーツ おかき	フルーツ おかき	

※ 乳児クラスは、みりんをしません。また、マヨネーズは卵不使用のものを使います。

※ だしは、かつお、こんぶ、だしじゃこを使います