



# 7月の献立



2024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	1	29 鮭ごはん 牛肉と野菜の炒め物 すまし汁	米 鮭 三度豆 塩 牛肉 ジャガ芋 セロリ パプリカ 砂糖 醤油 ごま油 塩 炒め油 山芋 玉ねぎ わかめ 油揚げ 茄子 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	米粉の南瓜ドーナツ	米粉 南瓜 砂糖 豆乳 B・P 揚げ油
火	2	16 30 ごはん 和風ハンバーグ ひじきの甘酢ナムル みそ汁	米 豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 醤油 砂糖 片栗粉 ひじき キャベツ 人参 きゅうり 酢 砂糖 塩 ごま油 南瓜 えのき 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼き大学いも	さつまいも 砂糖 醤油 ごま
水	3	17 31 ごはん 魚のつけ焼き 豚肉とじゃが芋の甘酢煮 みそ汁	米 魚 醤油 みりん 砂糖 豚肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋 しめじ 糸こんにゃく アスパラ 砂糖 醤油 酢 炒め油 冬瓜 人参 玉ねぎ 油揚げ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツゼリー とうもろこし いりこ	100%果汁ジュース 砂糖 寒天 みかん缶 とうもろこし 煮干し
木	4	18 ごはん 鶏の照り焼き トマトとわかめのサラダ 野菜スープ	米 鶏肉 醤油 砂糖 片栗粉 トマト わかめ きゅうり 酢 砂糖 塩 サラダ油 豆腐 玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ 出し鰹 塩 炒め油	五平餅	米 もち米 ごま 干しエビ ジャコ 味噌 砂糖 醤油 焼き海苔
金	5	19 ごはん 魚の梅煮 磯和え みそ汁	米 魚 梅干し 醤油 砂糖 土生姜 キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 醤油 焼きのり じゃが芋 玉ねぎ ごぼう 油揚げ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	5日 七夕ささめうどん 19日きな粉とチーズの カップケーキ	うどん 人参 オクラ わかめ 青じそ 煮干し だし鰹 醤油 みりん 小麦粉 砂糖 きな粉 卵 牛乳 油 チーズ B・p
土	6	20 ごはん 豚肉の生姜焼き みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 土生姜 砂糖 醤油 炒め油 南瓜 豆腐 玉ねぎ 茄子 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	8	22 ごはん 魚の利休あん 煮びたし みそ汁	米 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき 出し鰹 砂糖 醤油 豆腐 南瓜 人参 茄子 ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	おにぎり いりこ	米 コーン 青のり 塩 焼きのり 煮干し
火	9	23 ごはん 牛肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	米 牛肉 糸こんにゃく ごぼう 人参 三度豆 醤油 砂糖 炒め油 きゅうり 人参 わかめ 春雨 ジャコ 酢 砂糖 塩 キャベツ 玉ねぎ 舞茸 油揚げ 煮干し 出し鰹 味噌	冷やしぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 さつまいも こんぶ
水	10	24 ごはん 魚の塩焼き 豚肉と高野豆腐の煮物 すまし汁	米 魚 塩 豚肉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 醤油 炒め油 じゃが芋 人参 ごぼう 舞茸 青菜 出し昆布 出し鰹 醤油	すいか せんべい いりこ	すいか せんべい 煮干し
木	11	25 ひじきごはん 蒸し鶏のサラダ みそ汁	米 ひじき シーチキン 人参 青菜 醤油 砂糖 炒め油 鶏肉 きゅうり 人参 もやし えのき 砂糖 醤油 酢 サラダ油 山芋 玉ねぎ 油揚げ キャベツ ニラ 煮干し 出し鰹 味噌	りんごの 米粉のパンケーキ	米粉 B・P 豆乳 砂糖 油 りんご 豆乳クリーム メープルシロップ
金	12	26 ごはん・人参フライ 魚の香味ソースかけ 千切大根の梅和え みそ汁	米・人参 油 魚 片栗粉 青ねぎ 土生姜 ごま油 醤油 酢 砂糖 千切大根 人参 きゅうり 梅干し 手作りゆかり 砂糖 醤油 ごま ごま油 豆腐 玉ねぎ しめじ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・P バター 牛乳 塩
土	13	27 ごはん 肉じゃが みそ汁	米 牛肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ 乳児クラスは、みりんをしません

