2024年7月　献立予定表　愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	**ごはん** **なすグラタン** **青菜とれんこんのごまあえ** **みそしる**	**牛乳** **手作り** **ロシアンクッキー**	米、小麦粉、じゃがいも、マーガリン、マカロニ、三温糖	牛乳、ツナ水煮、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま、豆みそ	こまつな、なす、ホールトマト缶、たまねぎ、れんこん、にんじん、いちごジャム、ねぎ、わかめ
2	火	**ごはん　バナナ** **クリームコロッケ** **ツナマヨサラダ** **コンソメスープ**	**牛乳** **手作り** **黒糖カップケーキ**	米、上新粉、マヨネーズ（卵なし）、黒砂糖、油	牛乳、ツナ水煮	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ
3	水	**ごはん** **焼きししゃも** **五目豆** **みそしる**	**牛乳** **こさりのメロンパン**	米、パン、こんにゃく、油	牛乳、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ、ししゃも	にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
4	木	**ごはん　りんご** **マーボーどうふ** **しゅうまい** **けんちん汁**	**手作りヨーグルト** **コーンフレーク**	米、コーンフレーク、さといも、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
5	金	**ごはん** **煮魚** **ひじきの五目煮** **みそしる**	**牛乳** **フライドポテト**	フライドポテト、米、さつまいも、油、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、豆みそ、ちくわ、油揚げ	にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき
6	土	**ウインナーチャーハン　りんご** **はるさめスープ**	**牛乳** **おかし**	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	りんご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
7	日					
8	月	**ごはん** **ひじき卵焼き** **チャップチェ** **中華スープ**	**牛乳** **手作り** **きな粉ケーキ**	米、上新粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、牛肉、無塩バター、豚肉、きな粉、油揚げ	にんじん、もやし、ピーマン、たけのこ、白ねぎ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、ひじき
9	火	**夏野菜ハヤシ** **新ごぼうサラダ** **すいか** おたんじょう会	**牛乳** **手作り** **にんじん蒸しパン**	米、油、玄米、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮	たまねぎ、すいか、なす、にんじん、ピーマン、ごぼう、きゅうり、にんじんジュース、オクラ、コーン
10	水	**ごはん　納豆** **焼魚** **ポテトサラダ** **みそしる**	**牛乳** **ミニカップゼリー** **おかし**	米、じゃがいも、こんにゃく、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー	にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、白ねぎ、わかめ
11	木	**ごはん　りんご** **コロッケ** **ビーフンと野菜のソテー** **コンソメスープ**	**牛乳** **手作り** **豆腐みたらし団子**	米、白玉粉、上新粉、砂糖、ビーフン、油、ごま油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、もやし、ねぎ
12	金	**カレーライス** **スティックサラダ** **フライドポテト** **福神漬け** なつの おたのしみＤＡＹ	**牛乳** **アイスバー**	フライドポテト、米、じゃがいも、油、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、豚肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン
13	土	**ひじきごはん** **さつまいも汁　バナナ**		米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
14	日	**※かいてある食材は、かわるときがあります。※しつもんがあればいつでもきいてください。**				
15	月	**おやすみです**				
16	火	**牛肉のきんぴらちらし　すいか** **さつまいもの甘煮** **すましじる**	**牛乳** **こさりの** **かぼちゃパン**	米、さつまいも、パン、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	すいか、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
17	水	**ごはん** **アジフライ** **ビーフンと野菜のソテー** **コンソメスープ**	**牛乳** **バナナ** **おかし**	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、ウインナー	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、わかめ
18	木	**ごはん　りんご** **豚肉の生姜焼き** **いそべあえ** **みそしる**	**牛乳** **タフィ**	米、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆みそ、バター	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、焼きのり
19	金	**ごはん** **チヂミ** **ナムル** **大根と豚肉のスープ**	**お茶** **手作り** **カルシウムおにぎり**	米、小麦粉、上新粉、ごま油	豚肉、卵、チーズ、ごま、かつお節	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
20	土	**ミートスパゲッティー** **りんご**	**牛乳** **おかし**	スパゲティー、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン
21	日					
22	月	**中華どんぶり** **とうふスープ**	**手作りラッシー** **おかし**	米、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、牛乳、豚肉	みかんジュース、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ
23	火	**ごはん　バナナ** **鶏のからあげ** **バンサンスー** **カレーチャウダー**	**お茶** **鮭おにぎり**	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油	鶏肉、ツナ水煮、鮭、ウインナー、ごま	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、いんげん、あおのり
24	水	**ごはん** **にくじゃが** **ちりめんニラ炒め** **みそしる**	**牛乳** **こさりの** **クッキークリームパン**	米、じゃがいも、パン、こんにゃく、ビーフン、油、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、白ねぎ、わかめ
25	木	**ピビンパ** **カクテギ** **わかめスープ** **りんご**	**牛乳** **ミニカップゼリー** **おかし**	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	りんご、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ
26	金	**ごはん** **ポークビーンズ** **じゃこスパゲティー** **コンソメスープ**	**牛乳** **手作りジャムサンド**	米、食パン、じゃがいも、スパゲティー、油	牛乳、豚肉、だいず、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん、ピーマン、ねぎ
27	土	**チキンライス　バナナ** **ポパイスープ**	**牛乳** **おかし**	米	牛乳、鶏肉、ウインナー	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、いんげん、コーン
28	日					
29	月	**ごはん** **豚肉の甘辛炒め** **はくさいのおひたし** **みそしる**	**お茶** **わかめおにぎり**	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉、豆みそ、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、わかめ
30	火	**プルコギ丼** **ビーフンスープ** **すいか**	**牛乳** **こさりの** **チーズスティックパン**	米、パン、油、ビーフン、砂糖	牛乳、牛肉、ウインナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、すいか、にんじん、メロン、にら、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ
31	水	**ごはん** **すきやき風煮物** **たきぎあえ** **みそしる**	**牛乳** **バナナ** **おかし**	米、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、豆みそ、ちくわ、ごま	バナナ、にんじん、きゅうり、はくさい、白ねぎ、なす、ひじき、わかめ