

7月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和6年6月26日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			かのもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	月	パン ミネストローネ あじフライ オクラの彩サラダ グレープフルーツ	パン 油	あじ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 なす パセリ 大根 オクラ パプリカ グレープフルーツ	豆乳 クラッカー	お茶 枝豆ひじきおにぎり
2	火	ご飯 切り干し大根の味噌汁 豆腐チャンプルー さつま芋のレモン煮 オレンジ	ご飯 さつま芋	豆腐 豚肉 味噌	切り干し大根 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし 小松菜 しめじ レモン オレンジ	お茶 せんべい	プリン
3	水	ゆかりご飯 春雨スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜とひじきの和え物 パイン	ご飯 春雨 マヨネーズ	鶏肉	ゆかり 人参 小松菜 ひじき ねぎ 大根 玉ねぎ わかめ 生姜 なめこ パインナップル	お茶 チーズ	カルピス ココアケーキ
4	木	ご飯 しじみの味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ すいか	ご飯	しじみ 豚肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 きゅうり ひじき すいか	お茶 野菜スティック	牛乳 ちんすこう
5	金	【七夕まつりメニュー】 星空ちらし寿司 オクラとそうめんのすまし汁 ミートローフ コールスロー オレンジ	ご飯 そうめん	卵 エビ 豆腐 合びきミンチ	玉ねぎ 人参 オクラ パプリカ いんげん ひじき キャベツ きゅうり オレンジ	お茶 ビスケット	豆乳 とうもろこし
6	土	ぶっかけうどん スティック野菜 パナナ	地粉うどん 天かす	卵 油揚げ	わかめ ねぎ 人参 きゅうり パナナ	お茶 ウエハース	お茶 人参ケーキ
8	月	ご飯 きのこのすまし汁 肉じゃが ブロッコリーのごま和え パイン	ご飯 しらたき じゃが芋 ごま	牛肉	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん ブロッコリー パインナップル	お茶 小魚	ミルク 野菜チップス
9	火	【食育パーク:地産地消メニュー】 梅ご飯 夏野菜の豚汁 さばのごまみそ焼き アスパラのおかか和え オレンジ	ご飯 ごま	しらす 豚肉 さば おかか 味噌	梅 しそ ズッキーニ 玉ねぎ 人参 トマト ねぎ アスパラガス きゅうり パプリカ オレンジ	お茶 するめ	牛乳 きなこマカロニ
10	水	ご飯 わかめとコーンのスープ 牛肉とピーマンの黒酢炒め 春雨サラダ グレープフルーツ	ご飯 春雨 コーン	牛肉	わかめ 人参 玉ねぎ ねぎ パプリカ もやし しめじ ピーマン きゅうり グレープフルーツ	お茶 パナナ	フルーツミルクゼリー
11	木	ご飯 なすと豆腐の味噌汁 ちくわの磯部揚げ 水菜のツナ和え ぶどう	ご飯 油	豆腐 ちくわ ツナ 味噌	なす 玉ねぎ 人参 ねぎ 青のり 水菜 ひじき パプリカ ぶどう	お茶 クラッカー	【チャイルドクッキング:白組】 豆乳 夏野菜ピザ
12	金	トッピングカレー 切り干し大根のサラダ レバーのケチャップ煮 オレンジ	ご飯 油 カレールー コーン じゃが芋	合いびきミンチ チーズ 豚レバー	玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト ズッキーニ 切り干し大根 きゅうり パセリ オレンジ	牛乳 ビスケット	お茶 そうめん
13	土	牛丼 かぼちゃの煮物 パナナ	ご飯 しらたき	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ パナナ	お茶 チーズ	お茶 ホットケーキ
16	火	ご飯 には玉スープ マーボなす きゅうりとわかめの酢の物 グレープフルーツ	ご飯	卵 合いびきミンチ	玉ねぎ 人参 には ねぎ なす しめじ きゅうり わかめ グレープフルーツ	お茶 するめ	牛乳 ジャムサンド
17	水	ひじきご飯 ふのすまし汁 豚肉の味噌漬焼き ほうれん草の納豆和え パイン	ご飯 こんにやく ふ	豚肉 味噌 納豆	ひじき いんげん 人参 玉ねぎ ねぎ えのき ほうれん草 切り干し大根 パインナップル	豆乳 プルーン	お茶 水ようかん
18	木	【食育の日:三重県】 わかめご飯 盆汁 松風焼き 小松菜とパプリカのサラダ メロン	ご飯 ごま	しらす 大豆 鶏豚ミンチ 味噌	わかめ ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ ささげ なす 小松菜 ひじき パプリカ メロン	お茶 ウエハース	ココア アメリカンドッグ
19	金	【わくわく保育】 他人丼 さつま芋といんげんのサラダ レバーの生姜煮 オレンジ	ご飯 さつま芋	牛肉 卵 鶏レバー	人参 玉ねぎ もやし しいたけ ねぎ いんげん 生姜 オレンジ	お茶 チーズ	お茶 黒糖蒸しパン
20	土	シーフードピラフ キャベツのスープ グレープフルーツ	ご飯 バター	エビ いか あさり	人参 しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ ねぎ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ
22	月	ご飯 はんぺんのすまし汁 ゴーヤチャンプルー ブロッコリーのおかか和え ぶどう	ご飯	はんぺん 豚肉 卵 おかか	玉ねぎ 人参 ねぎ ゴーヤ しいたけ ブロッコリー ひじき ぶどう	お茶 野菜スティック	ミルク ごまじゃこクッキー
23	火	【誕生会】 鮭ご飯 レタスのスープ チキンカツ 焼きブチトマト 大根サラダ すいか	ご飯 ごま コーン 油	鶏肉 鮭	人参 レタス ねぎ 玉ねぎ 人参 ブチトマト 大根 わかめ きゅうり すいか	お茶 せんべい	フルーツヨーグルト
24	水	【土用の丑メニュー】 うなぎの混ぜご飯 冬瓜の味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	ご飯 ごま	うなぎ 厚揚げ 味噌	冬瓜 あおさ 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん 小松菜 もやし ひじき オレンジ	お茶 小魚	ココア ポンデケージョ
25	木	【ちびっころんど】 焼きそば 鶏のから揚げ とうもろこし 枝豆 パイン	中華めん 油 とうもろこし	豚肉 鶏肉 枝豆	もやし キャベツ ねぎ パインナップル	お茶 プルーン	アイスクリーム
26	金	三色丼 あおさのすまし汁 伴さんすう 高野豆腐の煮物 グレープフルーツ	ご飯 春雨	卵 合いびきミンチ 高野豆腐	玉ねぎ 人参 あおさ えのき ねぎ きゅうり ひじき いんげん グレープフルーツ	お茶 ビスケット	ミルク チーズフィッシュ
27	土	チャーハン もやしの中華スープ プルーン パナナ	ご飯 ごま	豚ミンチ 卵	人参 長ネギ ピーマン もやし わかめ プルーン パナナ	お茶 ウエハース	お茶 レーズン蒸しパン
29	月	冷やし中華 薩摩芋のレーズン煮 レバニラ炒め すいか	中華麺 さつま芋	ハム 卵 ツナ 牛レバー	きゅうり トマト わかめ もやし レーズン ニラ すいか	お茶 せんべい	ココア マヨコーントースト
30	火	【チャイルドクッキング:緑組】 パエリア もずくスープ 鶏の照り焼き アスパラサラダ グレープフルーツ	ご飯	エビ いか あさり 鶏肉	玉ねぎ パプリカ ピーマン もずく えのき ねぎ きゅうり アスパラ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	かき氷
31	水	ご飯 かきたま汁 冷しゃぶ きゅうりとキャベツのゆかり和え パイン	ご飯	豚肉 卵	人参 玉ねぎ しめじ わかめ きゅうり キャベツ ゆかり ねぎ トマト パインナップル	お茶 プルーン	お茶 豆乳もち