

# いちご・もも・たんぽぽ

(0、1、2歳児クラス)

## 献立表



令和3年 7月号 石井手保育園

日	曜	朝のおやつ	献立名	午後のおやつ	おもな材料		
					血や肉になるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
1	木	牛乳 ★ポップコーン	夏野菜のみそマヨネーズ焼き 五目ビーフン レタス ヤクルト	牛乳 アイスクリーム・菓子	牛乳 ウインナー みそ 豚肉 ちくわ チーズ	ごはん 油 さとう コーン	ズッキーニ 玉ねぎ トマト なす ピーマン もやし キャベツ 生しいたけ
2	金	牛乳 ★ミルクココアゼリー	さばの香味揚げ 酢みそあえ えのきとチンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 ★ピザトースト	牛乳 生クリーム かまぼこ さば みそ 鶏肉 卵 チーズ ツナ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 食パン	人参 きゅうり 玉ねぎ えのき チンゲン菜 バナナ トマト
3	土	牛乳 せんべい	ベーコンときのこの焼きうどん		牛乳 ベーコン かつお節	さぬきうどん 油	玉ねぎ 人参 生しいたけ しめじ えのき 葱
4	日				☆☆☆		
5	月	牛乳 フルーチェ	揚げ鶏のねぎソースかけ とうもろこし ズッキーニとツナのサラダ バナナ	牛乳 ★おから入りパウンドケーキ	牛乳 鶏肉 おから ツナ 卵	ごはん 油 小麦粉 バター 砂糖 とうもろこし	葱 しょうが ズッキーニ 人参 キャベツ バナナ
6	火	牛乳 バナナ	カクテル卵焼き ウインナーじゃが キャベツとみかんの和えもの ヤクルト	牛乳 ジャムパン	牛乳 鶏ミンチ 卵 ウインナー	ごはん 小麦粉 じゃがいも ジャムパン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 キャベツ きゅうり みかん缶
7	水	牛乳 ★ラスク	☆七夕会☆ キラキラカップちらし 星形ハンバーグ 天の川スープ スイカ	牛乳 七夕せんべい・アイスクリーム	牛乳 はんぺん ハンバーグ 卵 ロースハム	ごはん さつまいも 油 バター 食パン 砂糖	人参 ごぼう かんぴょう きゅうり 貝割菜 スイカ
8	木	牛乳 ★チーズせんべい	魚のマヨネーズ焼き 野菜の五目煮 卵とエビの炒め物 ヤクルト	牛乳 ★さくさくサブレ	牛乳 魚 エビ 卵 かしわ 厚揚げ 水煮大豆	ごはん 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ 人参 葱 生しいたけ ピーマン 大根 ごぼう
9	金	牛乳 ★キャロットゼリー	ピーマンの肉詰め甘酢あんかけ メロン いりじゃこふり玉ねぎ ほうれん草としめじのおひたし	牛乳 ★フロズンヨーグルト	牛乳 豚ミンチ 卵 ちりめん プレーンヨーグルト 生クリーム	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 しょうが 葱 玉ねぎ ほうれん草 しめじ メロン
10	土	牛乳 クラッカー	高菜チャーハン ミートボールスープ		牛乳 卵 ミートボール	ごはん 油	玉ねぎ 人参 葱 トマト
11	日						
12	月	牛乳 もも缶	もちもちグラタン レタス かにスパゲティサラダ スイカ	牛乳 ★バイクドチーズケーキ	牛乳 かにかまぼこ チーズ 明太子 プレーンヨーグルト クリームチーズ	ごはん じゃがいも スパゲティ 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ レタス きゅうり スイカ
13	火	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	チキンナゲット 和風ふわふわ汁 野菜のめんつゆマリネ ジョア	牛乳 ★キャラメルポップコーン	牛乳 プレーンヨーグルト わかめ チキンナゲット 豆腐 卵	ごはん ホットケーキミックス 長芋 片栗粉	かぼちゃ 人参 なすび オクラ ししとう いんげん 玉ねぎ 小葱
14	水	牛乳 プリン	とびきりカレー ツナ和風サラダ オレンジ	牛乳 アイスクリーム・菓子	牛乳 ウインナー ベーコン ツナ 卵	ごはん バター コーン	なすび かぼちゃ トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ
15	木	牛乳 ★ホットケーキ	魚のすり身の落とし揚げ 海藻サラダ 高野豆腐のそぼろ煮 ヤクルト	牛乳 ★もも蒸しパン	牛乳 魚 鶏ミンチ わかめ かにかまぼこ 高野豆腐	ごはん 砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉 油 コーン	玉ねぎ 人参 ニら 葱 干しいたけ しょうが きゅうり サニーレタス
16	金	牛乳 バナナ	豚肉のしょうが焼き トマトの青しそ和え たらこスパゲティ スイカ	牛乳 ワッフル	牛乳 たらこ 豚肉	ごはん 油 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ 人参 しめじ 小葱 トマト しそ スイカ しょうが
17	土	牛乳 おかき	冷やし中華		牛乳 卵 プレスハム	中華麺 油	きゅうり トマト
18	日						
19	月	牛乳 ★マカロニきな粉	鶏肉のにんにく炒め煮 グリーンサラダ 厚揚げの五目煮 メロン	牛乳 ★おからセサミクッキー	牛乳 鶏肉 かしわ 厚揚げ 卵 水煮大豆 ロースハム おから	ごはん じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 コーンスターチ マカロニ	人参 ピーマン 大根 ごぼう キャベツ きゅうり レタス メロン
20	火	牛乳 ★おふラスク	魚のみそ炒め オクラのごまあえ エビ団子のすまし汁 ジョア	牛乳 ★冷やし白玉ぜんざい	牛乳 魚 エビ団子 豆腐 小豆	ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖 白玉団子	人参 ピーマン キャベツ 葱 オクラ 玉ねぎ ほうれん草 生しいたけ
21	水	牛乳 ★オレンジ寒天	モロヘイヤとさつまいものコロコロ天ぷら なすとハムのからし和え ミートボールの甘酢あん煮	牛乳 アイスクリーム・菓子	牛乳 ロースハム ミートボール	ごはん 砂糖 天ぷら粉 油 さつまいも	モロヘイヤ 玉ねぎ 人参 スイカ なすび 貝割菜 ピーマン
22	木		海の日		*🍧🍷🍰🍉🍦🍷🍧*		
23	金		スポーツの日				
24	土	牛乳 クッキー	焼きそば		牛乳 豚肉	焼きそばめん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ
25	日						
26	月	牛乳 ★ポップコーン	タンドリーチキン とうがんのミルクスープ 豚ミンチと春雨の炒め煮 スイカ	牛乳 ★バナナパンピング	牛乳 鶏肉 豚ミンチ ベーコン 卵 生クリーム	ごはん 油 砂糖 フランパン	玉ねぎ しょうが にんにく いんげん 冬瓜 人参 赤パプリカ スイカ バナナ
27	火	牛乳 ★水ようかん	クリームコロッケ 鶏肉と大根の煮物 はんぺんのおかかサラダ ジョア	牛乳 たこやき	牛乳 鶏肉 厚揚げ 水煮大豆 はんぺん かつお節 わかめ	ごはん 油 砂糖 こんにゃく	大根 人参 生しいたけ きゅうり
28	水	牛乳 クッキー	豆腐ハンバーグ フライドポテト マカロニサラダ スイカ	牛乳 ★チーズマフィン	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 みそ 卵 ツナ クリームチーズ	ごはん 油 砂糖 バター 片栗粉	玉ねぎ 人参 葱 しょうが きゅうり キャベツ
29	木	牛乳 クラッカー	ゴーヤのかき揚げ ミニトマト 高野豆腐の卵とじ ヤクルト	牛乳 ★パインシャーベット	牛乳 ちくわ 高野豆腐 豚ミンチ 卵	ごはん 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 ミニトマト キャベツ ピーマン 葱 干しいたけ
30	金	牛乳 ゼリー	魚の照り焼き 小松菜のごまあえ 夏の豚汁 バナナ	牛乳 アイスクリーム・菓子	牛乳 豚肉 みそ しらす かつお節 魚	ごはん 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 おくら トマト なす 冬瓜 小松菜 きゅうり キャベツ バナナ
31	土	牛乳 せんべい	サラダうどん		牛乳 ささみ かつお節 わかめ	うどん ごま	きゅうり レタス トマト

★は手作りおやつです。

昼食の時は、毎日お茶がでます。

緑字は旬の食材です。

佐伯 恵里子