

7月予定献立表



さんさん保育園



※ 初期・中期は基本的に色の食材をすったり、刻んだりして使用しています。

※ 離乳食初期のスープは上澄みを使用しています。

※ 色は初期・中期のおやつです。

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (土)	ビビンバ 春雨スープ 胡瓜と大根のおかか和え	米・豚ひき肉(鶏ひき肉)・人参・もやし・ニラ 卵・春雨・椎茸・ニラ・玉葱 かつお節・胡瓜・大根	みたらしいもち じゃがいも・しょう油・ 三温糖 マッシュポテト
3 日 (月)	ごはん かれいの照り焼き 豚汁 豆腐チャンプル	米 からすかれい・ブロッコリー 豚肉・人参・大根・じゃがいも・葱 豆腐・豚肉・卵・人参・玉葱・椎茸	きな粉ラスク 食パン・きな粉・マーガ リン・グラニュー糖 シュガーラスク
4 日 (火)	ごはん チキンポアド ふわとろスープ ポテトサラダ	米 鶏手羽・卵 チンゲン菜・人参・椎茸・豆腐・葱 じゃがいも・胡瓜・人参・コーン	ハムチーズ蒸しパン 蒸しパンミックス・ハ ム・チーズ 蒸しパン
5 日 (水)	ごはん 鮭のマヨパン粉焼き 和風コンソメスープ 中華もやしサラダ	米 サーモン(白身魚)・パン粉・ブロッコリー 大根・人参・椎茸・万能葱 ささみ・胡瓜・人参・もやし	スイートポテト さつまいも・バター・ホ イップ・三温糖・卵 きんとん
6 日 (木)	ごはん 鶏チリ きゃべつベーコンスープ ツナコーンサラダ	米 鶏肉・玉葱・葱・トマト きゃべつ・人参・玉葱・ベーコン・しめじ ツナ・コーン・レタス・胡瓜	練乳マフィン 小麦粉・BP・バター・卵・ 練乳・三温糖・牛乳 ブレンマフィン
7 日 (金)	七夕そうめん 星のハンバーグ 短冊サラダ	素麺・人参・オクラ・卵・チャーシュー 豚肉(鶏肉)・玉葱・パン粉・卵・ブロッコリー 人参・胡瓜・大根・ハム	七夕ゼリー かんてんばば・黄桃缶・ブルーハ ワイ・みかん缶・キウイフルーツ ゼリー
8 日 (土)	焼とり丼 油揚げのみそ汁 三色ナムル	米・鶏肉・葱 油揚げ・人参・葱・椎茸 人参・もやし・ほうれん草	クリーム和え ホイップ・バナナ・みか ん缶・もも缶 果物
10 日 (月)	ごはん 豚肉の梅ごま味噌炒め もずくスープ 小魚サラダ	米 豚肉(鶏肉)・梅干し・ごぼう・葱・ブロッコリー もずく・万能葱・えのき・椎茸 きゃべつ・しらす・人参・コーン・ひじき	ハニーバタートースト 食パン・バター・はちみ つ スティックパン
11 日 (火)	ミートソーススパゲティ ほうれん草と卵のスープ レタス塩昆布サラダ	スパゲティ・豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・ピーマン ほうれん草・人参・卵・椎茸 レタス・塩昆布・胡瓜・トマト	いも天 さつまいも・小麦粉・卵 蒸しいも
12 日 (水)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 豆腐のごまみそスープ れんこんとひじきのサラダ	米 からすがれい・玉葱・人参・万能葱 豆腐・えのき・もやし・豚肉 れんこん・ひじき・枝豆・コーン	ブルーベリーマフィン 小麦粉・BP・バター・三温 糖・牛乳・ブルーベリー マフィン
13 日 (木)	ごはん チャーリーチ かに玉スープ チョレギサラダ	米 豚肉(鶏肉)・トマト カニカマ・卵・椎茸・葱 レタス・サニーレタス・胡瓜・海苔	ぶどうゼリー かんてんばば(ぶどう)
14 日 (金)	ごはん 鮭のBBQ焼き 豚肉ときのこのスープ マカロニサラダ	米 サーモン・ブロッコリー 豚肉・玉葱・えのき・万能葱・きくらげ マカロニ・胡瓜・人参	レモンのパウンドケーキ 小麦粉・BP・三温糖・卵・ レモン果汁 マフィン
15 日 (土)	カレーピラフ トマトスープ 春雨チーズサラダ	米・玉葱・ピーマン・コーン トマト・玉葱・ベーコン・人参 春雨・粉チーズ・胡瓜・レタス	ミルク蒸しパン 蒸しパンミックス・練 乳・牛乳

--	--	--	--

曜 日	献 立 名	材 料	お や つ
17 日 (月)			
18 日 (火)	ツナの和風パスタ きゃべつスープ ピーマンとなすの炒め物	スパゲティ・ツナ・玉葱・しめじ・万能葱 きゃべつ・鶏ひき肉・人参 ピーマン・なす・玉葱	五平もち 米・味噌・三温糖 おかゆ
19 日 (水)	ごはん さばの味噌煮 なすのみそ汁 きんぴらごぼう	米 さば(白身魚)・ブロッコリー なす・人参・油揚げ ごぼう・人参・さつま揚げ	豆乳レアチーズ 豆乳・ホイップ・三温糖 レモン果汁・ジャム お菓子
20 日 (木)	チキンカレー ジュリエンスープ ほうれん草のジャーマンポテト	米・鶏肉・玉葱・人参 きゃべつ・人参・玉葱・しめじ じゃがいも・ほうれん草・玉葱・ソーセージ	ホットドック ホットケーキミックス・魚肉ソーセージ・卵・三温糖・牛乳 パンケーキ
21 日 (金)	ごはん 花咲しゅうまい にらの中華スープ 春雨サラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・葱・しゅうまいの皮・ブロッコリー にら・葱・きくらげ・人参・もやし 春雨・胡瓜・人参	クラッシュゼリー かんてんばば(オレンジ・青りんご)
22 日 (土)	豚丼 わかめのみそ汁 チャーシューサラダ	米・豚肉(鶏肉)・玉葱・万能葱 わかめ・油揚げ チャーシュー・レタス・胡瓜	にんじんパンケーキ ホットケーキミックス・卵・牛乳・人参 パンケーキ
24 日 (月)	ごはん 炒り鶏 大根のみそ汁 ねばねば和え	米 鶏肉・人参・れんこん・椎茸・印元・ごぼう・厚揚げ・さつま揚げ 人参・大根・厚揚げ 納豆・オクラ・人参	マカロニかりんとう マカロニ・黒糖 お菓子
 25 日 (火)	おにぎり(わかめ・鮭) カレースープ フライドポテト 胡瓜スティック	米・わかめ・鮭フレーク ソーセージ・人参・玉葱・きゃべつ・ブロッコリー じゃがいも 胡瓜	氷菓 ゼリー
26 日 (水)	ごはん 鮭のカレームニエル 厚揚げのみそ汁 切干大根煮	米 サーモン・ブロッコリー 厚揚げ・人参・葱・わかめ 切干大根・人参・椎茸・油揚げ・しらたき・ごぼう	ベーコンチーズトースト 食パン・ベーコン・チーズ スティックパン
 27 日 (木)	ごはん ハンバーグ イタリアンスープ インディアンサラダ	米 豚ひき肉(鶏ひき肉)・玉葱・豆腐・パン粉・ブロッコリー 卵・きゃべつ・人参・粉チーズ じゃがいも・ちくわ・大豆・人参・胡瓜・レタス	アイス アイスクリーム ゼリー
28 日 (金)	ごはん かれののみりん麴焼き オクラのみそ汁 五色和え	米 かれい・ブロッコリー オクラ・なめこ・豆腐・葱 小松菜・人参・しめじ・もやし・コーン	パイナップルゼリー かんてんばば(パイナップル)
29 日 (土)	スタミナピラフ しめじのスープ コールスローサラダ	米・玉葱・豚肉(鶏肉)・ピーマン・椎茸 しめじ・人参・万能葱 きゃべつ・人参・コーン	ごま蒸しパン 蒸しパンミックス・牛乳・黒すりごま 蒸しパン
31 日 (月)	ごはん 豚マヨ炒め 南瓜スープ ラタトゥイユ	米 豚肉(鶏肉)・玉葱・しめじ 南瓜・玉葱・人参・万能葱 ズッキーニ・玉葱・トマト・ナス・ピーマン・パプリカ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・もも缶・パイナップル缶

