



# 7月献立予定表



みそらこども園

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。


日 曜	昼食	未満児おやつ	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)	熱どカになるもの	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの	調味料
01 (金)	雑穀ごはん 牛肉とじゃが芋の中華風煮 チンゲン菜のナムル オニオンスープ	果物 オレンジジュース ★フルーツ杏仁豆腐	米、じゃがいも、砂糖、ざっこく、グラニュー糖、ごま油	牛肉、低脂肪、かにかま、脱脂粉乳	りんご、チンゲンサイ、みかん、きゅうり、にんじん、桃缶、パイナップル、えのき、バナナ、いんげん	オイスターソース、しょうゆ、コンソメ、酒、おろししょうが、パセリ粉
02 (土)	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き トマトサラダ ★さつまいものポタージュ	アーモンドいりこ マスケットゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハチ味噌、いりこ、アーモンドダイス、ごま	酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、おろしにんにく、パセリ粉、塩、こしょう
04 (月)	麦ごはん ポークビーンズ 春雨の酢の物 ぎょうざ	チーズ パインゼリー	野菜ジュース 牛乳 ☆水ようかん	米、じゃがいも、押麦、砂糖、グラニュー糖、はるさめ、油	牛乳、こしあん、豚肉、大豆、ごま	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉
05 (火)	ごはん 魚の梅煮 ごぼうサラダ 厚揚げとモロヘイヤのみそ汁	果物	牛乳 牛乳 ☆ひまわりパイ	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、魚、厚揚げ、味噌、ハム、煮干し、バター	酒、しょうゆ、塩、こしょう
06 (水)	コーンごはん チキンナゲット ごまドレサラダ のっぺい汁	いりこ アセロラゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆マシュマロロック	米、さといも、ざっこく、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚肉、ミックスナッツ、バター、油揚げ、煮干し、花かつお、ごま、いりこ	酒、みりん、酢、しょうゆ、こしょう、塩
07 (木)	冷やし中華 オクラ納豆 レバーの味噌煮 果物		スポロン 牛乳 ☆山芋チーズスフレ	中華めん、砂糖、やまといも、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏レバー、卵、納豆、クリームチーズ、ハム、ハチ味噌、ごま	しょうゆ、酢、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが
08 (金)	麦ごはん ハワイアンポークソテー ひじきの煮つけ キャベツとベーコンのスープ	果物	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ミルクフランス	米、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、粉糖	豚肉、ベーコン、牛乳、コンデンスミルク、高野豆腐、バター、卵、脱脂粉乳	しょうゆ、ケチャップ、ソース、ドライイースト、塩、おろしにんにく、こしょう
09 (土)	ごはん 牛肉と夏野菜の炒め物 黄色いゼリー コロコロサラダ もやしスープ	青のりいりこ 黄色いゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛肉、いりこ	野菜ジュース、なす、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、パプリカ、ピーマン、アスパラガス、あおのり
11 (月)	もち麦ごはん ★魚のさんが焼き 枝豆とウィンナーのサラダ そうめん汁	オレンジゼリー	ぶどうジュース 牛乳 ☆ごまだれ団子	米、じゃがいも、そうめん、だんご粉、砂糖、もち米、押麦、油、片栗粉、白玉粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ウィンナー、あじ、豆腐、かまぼこ、みそ、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、卵、すりごま	オレンジジュース、たまねぎ、えだまめ、小ねぎ、コーン、にんじん、しいたけ、アガー、しそすりごま
12 (火)	ごはん 手羽元のカレー煮 人参じゃこ炒め 豆腐のみそ汁	ゆでとうもろこし メロンゼリー	牛乳 牛乳 ★トマトポッキー	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、手羽元、豆腐、味噌、しらす干し、脱脂粉乳、バター、煮干し、油揚げ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、りん、カレー粉、おろしにんにく、コンソメ、塩
13 (水)	雑穀ごはん トンテキ 小松菜と高野豆腐の煮つけ きのこのスープ	いりこ 果物	オレンジジュース 牛乳 ★克蘭ブルカップケーキ	米、小麦粉、グラニュー糖、ざっこく、砂糖	牛乳、豚肉、バター、卵、油揚げ、凍り豆腐、脱脂粉乳、いりこ	だし汁、お好み焼きソース、みりん、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、酒、おろしにんにく、こしょう
14 (木)	麦ごはん ★麻婆茄子 ★いんげんのごまマヨネーズ 冬瓜のスープ	カルピスゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、カルピス、バター、ハチ味噌、脱脂粉乳、ごま、卵	酒、しょうゆ、テンメンジャン、おろししょうが、トウバンジャン
15 (金)	親子うどん ささみときゅうりの昆布あえ じゃがバター 果物		野菜ジュース 牛乳 ★メロンパン	うどん、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油	卵、鶏肉、牛乳、バター、鶏ささみ、なすと、脱脂粉乳、煮干し、花かつお	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、小ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、バナナ
16 (土)	ごはん すき焼き風煮物 わかめとじゃこのナムル エビシユマイ	チーズ ミカンゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、しらたき、グラニュー糖、砂糖、ごま油	豆腐、牛肉、しらす干し	みかん、もやし、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、アガー、わかめ

日 曜	昼食	未満児おやつ	主な材料名(昼食・3時おやつ)				
		3時おやつ(☆は手作り)	熱どカになるもの	油や肉や骨になるもの	味の調子を整えるもの	調味料	
19 (火)	ナポリタン 大根の酢の物 ★豆乳コンソメスープ ★オムレツ	いりこ グレープゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆鮭と枝豆のおにぎり	スダゲティ、米、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豆乳、卵、ベーコン、さけ、ハム、脱脂粉乳、ごま、チーズ、いりこ	ぶどうジュース、たまねぎ、トマト缶、だいきん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、えだまめ、アガー、のり	ケチャップ、酢、コンソメ、酒、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
20 (水)	お弁当の日		牛乳 ヤクルト ☆レモンケーキ	小麦粉、砂糖、油、はちみつ、粉糖	卵、バター、アーモンド、牛乳	レモン	
21 (木)	☆梅ちぎりごはん シシカباب キャベツとコーンのサラダ えのきのすまし汁	ビタミンゼリー	スポロン 牛乳 ☆米粉クッキー	米、小麦粉、米粉、油、グラニュー糖、ざっこく、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、卵、しらす干し、煮干し、ごま、花かつお	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、コーン、梅肉、アガー、大葉、わかめ	酢、酒、みりん、しょうゆ、カレー粉
22 (金)	ごはん 魚の磯辺焼き れんこんとひき肉の味噌煮 コロコロスープ	果物	オレンジジュース 牛乳 ☆キャロットパンケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、砂糖、ゴースターチ	牛乳、魚、鶏ひき肉、卵、ハチ味噌	すいか、たまねぎ、れんこん、にんじん、あおのり、バナナ	だし汁、コンソメ、酒、塩、おろしにんにく、パセリ粉
23 (土)	麦ごはん ★サマーシチュー 白菜のごま酢和え おかかいりこ	果物	牛乳 プリン	米、じゃがいも、押麦、砂糖	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、ごま、かつおパック	りんご、はくさい、かぼちゃ、もやし、にんじん、クリームコーン、ピーマン、にんにく	酢、コンソメ、みりん、しょうゆ、こしょう
25 (月)	麦ごはん 厚揚げ筑前煮 ★卵サラダ いりこ	ベジタブルゼリー	オレンジジュース 牛乳 ☆黒糖かりんとう	じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、こんにゃく、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、厚揚げ、卵、脱脂粉乳、ごま、いりこ	野菜ジュース、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、アガー、しょうが	みりん、しょうゆ、だし汁、塩、こしょう
26 (火)	ごはん 魚の甘辛揚げ ピーマンのきんぴら オクラのみそ汁	チーズ 果物	牛乳 ヤクルト ★チョコスティック	米、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	魚、味噌、バター、卵、煮干し、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、オクラ、ごぼう、ピーマン、にんじん	みりん、しょうゆ
27 (水)	雑穀ごはん 鶏肉のホイル焼き 青菜と海苔のしらす和え ★ビシソワーズ	アップルゼリー	紫の野菜ジュース 牛乳 ★豆腐のおやき	米、じゃがいも、パン粉、ざっこく、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、脱脂粉乳、生クリーム、ツナ缶、しらす干し、バター	りんごジュース、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、しめじ、レモン、アガー、のり、あおのり	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう
28 (木)	★ジャージャー麺 じゃが芋の千切サラダ ワカメスープ レバーのオイスター煮	果物	リンゴジュース 牛乳 ☆いとこ蒸しパン	中華めん、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、油(c.o.)、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ハム、ハチ味噌、卵、バター、脱脂粉乳、ごま	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、なす、パプリカ、長ねぎ、小ねぎ、しょうが、にんにく、のり	酢、酒、しょうゆ、オイスターソース、みりん、トウバンジャン
29 (金)			ぶどうジュース アイスクリーム		アイスクリーム		
30 (土)	ごはん 豚肉のクラッカーフライ ほうれん草とちくわのナムル 中華風かきたまスープ	カレー粉いりこ フルーツゼリー	牛乳 N1ヨーグルト	米、小麦粉、グラニュー糖、油、ごま油、マーガリン、砂糖	豚肉、卵、ちくわ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、もも、みかん、パイナップル、アガー	しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう

まんまるーおよ

20日(水)は環境整備の為、お弁当の日です。

準備をお願いします。



夏こそ重要！栄養バランス

蒸し暑く「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。

夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて、食欲増進をはかり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。