



7月の予定献立表

令和2年7月1日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	食		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	水	麺	●肉うどん ◆トマトサラダ ★じゃが芋のきんぴら	うどん・牛肉・玉葱・人参・かまぼこ・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 トマト・きゅうり・わかめ・豆腐・酢 じゃが芋・人参・ピーマン・しょう油・砂糖	バナナ	◇コーンと昆布のおにぎり 米・コーン・刻み昆布・バター お茶	牛乳
2	木	ご飯	●マーボーなす ◆切干大根の酢もの ★麩とオクラのすまし汁	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・味噌 切干大根・人参・きゅうり・コーン・ごま・酢・砂糖 麩・じゃが芋・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ロッククッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳	牛乳
3	金	ご飯	●豚しゃぶ ◆ひじき煮 ★あご団子汁	豚肉・きゅうり・もやし・トマト・ごま・ごま油・酢・しょう油・砂糖 ひじき・高野豆腐・さつま揚げ・人参・いんげん・しょう油・砂糖 トビウオ・卵・さつま芋・玉葱・葱・いりこ・味噌	すいか	◇ゆでとうもろこし とうもろこし キャンディーチーズ せんべい	牛乳
4	土	ご飯	●シーフードピラフ ◆グリーンサラダ ★コンソメスープ	えび・いか・アサリ・玉葱・人参・コーン・コンソメ・バター キャベツ・きゅうり・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・ベーコン・パセリ・コンソメ	バナナ	牛乳	牛乳
6	月	ご飯	●チキンチャップ ◆大根ときゅうりのごま酢和え ★なすの味噌汁	鶏肉・玉葱・ホールトマト・キャベツ 大根・きゅうり・人参・わかめ・ごま・酢 なす・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇梅おにぎり 米・梅干し・海苔 お茶	牛乳
7	火	ご飯	●七夕ちらし寿司 ◆かぼちゃのどぼろ煮 ★天の川スープ	ごぼう・人参・きゅうり・オクラ・干し椎茸・ハム・卵・酢・砂糖 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 そうめん・玉葱・オクラ・人参・いりこ・しょう油	すいか	七夕ゼリー お茶	牛乳
8	水	麺	●和風スパゲティ ◆コーンサラダ ★卵のすまし汁	スパゲティ・ベーコン・玉葱・ほうれん草・人参・しめじ・かつお節・バター・しょう油 コーン・キャベツ・きゅうり・マグロの水煮・サラダ油 卵・玉葱・じゃが芋・小松菜・いりこ・しょう油	ぶどう	◇枝豆鮭おにぎり 米・鮭・枝豆 お茶	牛乳
9	木	ご飯	●冷奴 ◆じゃが芋のカレー煮 ★もやしとわかめのすまし汁	豆腐・トマト・きゅうり・かつお節・しょう油 豚挽き肉・じゃが芋・人参・いんげん・カレールウ もやし・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ウインナーサンド ロールパン・ポークウインナー・キャベツ 牛乳	牛乳
10	金	ご飯	●花しょうまい ◆ほうれん草のごま和え ★卵豆腐のすまし汁	豚挽き肉・玉葱・しいたけ・コーン・しょうまいの皮・しょう油・フチトマト ほうれん草・人参・キャベツ・ごま・しょう油 卵豆腐・豆腐・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油	メロン	◇かぼちゃ団子あべかわ 白玉粉・かぼちゃ・きな粉 牛乳	牛乳
11	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆なすと豚肉の味噌炒め ★小松菜のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 豚肉・なす・ピーマン・人参・味噌・砂糖 小松菜・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
13	月	ご飯	●豚肉じゃが ◆オクラのおぼろ和え ★卵と豆腐のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 オクラ・キャベツ・人参・モロヘイヤ・ごま・しょう油 卵・豆腐・玉葱・水菜・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	◇黒米寿司おにぎり 米・黒米・海苔 お茶	牛乳
14	火	ご飯	●あじの塩焼き ◆きゅうりの白和え ★キャベツのすまし汁	あじ・フチトマト 豆腐・きゅうり・大根・人参・ちくわ・ごま・味噌・砂糖 キャベツ・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	すいか	◇シリアルバー 玄米フレーク・マシュマロ・バター 牛乳	牛乳
15	水	ご飯	●豚肉の梅みそ焼き ◆オクラと切干大根の含め煮 ★わかめのすまし汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・キャベツ オクラ・切干大根・人参・高野豆腐・さつま揚げ・しょう油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	メロン	◇ひじきの炊き込みおにぎり 米・鶏肉・ひじき・人参・油揚げ お茶	牛乳
16	木	赤飯	●鶏肉のマーレード焼き ◆ツナサラダ ★コーンのすまし汁	鶏肉・しょう油・じゃが芋・青のり マグロの水煮・キャベツ・人参・きゅうり・酢・サラダ油 コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ	誕生ケーキ カステラ・すいか 牛乳	牛乳
17	金	あおいまつり おたのしみ献立				ヨーグルト	牛乳
18	土	ご飯	●ビビンバ ◆ひじきの華風和え ★豆腐のすまし汁	牛肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま・しょう油 ひじき・きゅうり・人参・枝豆・コーン・ハム・酢・ごま油 豆腐・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	クラッカー せんべい 牛乳	牛乳
20	月	ご飯	●ライオンカレー ◆ピクルス ★トマトまめスープ	合挽肉・玉葱・人参・レーズン・いんげん・黒豆・卵・ごま・カレールウ 大根・きゅうり・人参・酢・砂糖 トマト・玉葱・オクラ・卵・コンソメ・しょう油	メロン	◇若菜おにぎり 米・青菜 お茶	牛乳
21	火	ご飯	●うなぎの三色丼 ◆オクラのおかか和え ★冬瓜汁	うなぎ・卵・ほうれん草・しょう油 オクラ・キャベツ・人参・かつお節・しょう油 冬瓜・人参・干し椎茸・鶏肉・油揚げ・いりこ・しょう油	ぶどう	◇コロコロのり塩ポテト じゃが芋・片栗粉・青のり 牛乳	牛乳
22	水	麺	●冷麺 ◆五目豆 ★キャベツの磯和え	中華麺・卵・焼き豚・きゅうり・もやし・トマト・ごま・酢・鶏ガラ・しょう油 水煮大豆・ごぼう・人参・昆布・こんにゃく・しょう油 キャベツ・ほうれん草・人参・海苔・しょう油	すいか	◇きつねおにぎり 米・油揚げ・ごま お茶	牛乳
25	土	ご飯	●牛丼 ◆キャベツの甘酢和え ★麩のすまし汁	牛肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・しょう油 キャベツ・きゅうり・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 麩・玉葱・わかめ・しめじ・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
27	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆きゅうりのしらす和え ★モロヘイヤのすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・フチトマト きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・しらす干し・酢・砂糖 モロヘイヤ・じゃが芋・玉葱・卵・いりこ・しょう油	バナナ	◇ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
28	火	ご飯	●シイラの竜田揚げ ◆そうめん瓜の酢もの ★オクラの味噌汁	シイラ・しょう油・片栗粉・しょう油・トマト そうめん瓜・きゅうり・人参・酢・砂糖 オクラ・玉葱・じゃが芋・えのき茸・いりこ・味噌	オレンジ	◇豆腐団子あべかわ 白玉粉・豆腐・きな粉 牛乳	牛乳
29	水	麺	●冷やしとうもろこし ◆イカの煮物 ★きゅうりのごま酢和え	そうめん・卵・かまぼこ・油揚げ・玉葱・人参・葱・かつお節・こんぶ・しょう油 イカ・じゃが芋・人参・しょう油・砂糖 きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖	すいか	◇ピラフおにぎり 米・玉葱・人参・コーン・ベーコン・バター お茶	牛乳
30	木	ご飯	●豆腐のピザ焼き ◆三色ごま和え ★かきたま汁	豆腐・玉葱・人参・ピーマン・コーン・ケチャップ・チーズ ほうれん草・人参・もやし・ごま・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	メロン	◇スイートパンフキン かぼちゃ・さつま芋・牛乳・バター・砂糖・卵 牛乳	牛乳
31	金	ご飯	●豆腐ハンバーグ ◆キャベツの甘酢和え ★水菜のすまし汁	豆腐・合挽肉・玉葱・卵・プチトマト キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 水菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	すいか	◇アイスクリーム ウエハース	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、ありません。

今月の旬 トマト・きゅうり・なす・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ・すいか・とうもろこし