



7月の予定献立表

令和3年6月30日発行



あおい保育園

日	曜日	主食	副食		果物	おやつ		
			●主菜	◆副菜		★汁物	(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。	
1	木	ご飯	●豆腐のカレー煮 ◆そうめん瓜の酢もの ★オクラのすまし汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・いんげん・カレールウ 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・しょう油		◇餃子ピザ 餃子の皮・ペペ・コン・チーズ・マヨネーズ	牛乳	
2	金	ご飯	●ポークチャップ ◆コールスロー ★コーンスープ	豚肉・玉葱・トマト キャベツ・きゅうり・人参・ハム・酢・サラダ油 クリームコーン・じゃが芋・玉葱・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ		◇ラスク フランスパン・マーガリン・砂糖	牛乳	
3	土	ご飯	●鶏そぼろ丼 ◆きゅうりのごま和え ★えのき茸のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 きゅうり・人参・コーン・ひじき・ごま・しょう油 えのき茸・玉葱・豆腐・わかめ・いりこ・しょう油		◇おなかにおにぎり 米・かつお節	牛乳	
5	月	ご飯	●肉豆腐 ◆きゅうりのしらす和え ★かきたま汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・ごぼう・いんげん・糸こんにゃく・しょう油 きゅうり・キャベツ・しらす干し・わかめ・酢・砂糖 卵・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・しょう油		◇おなかにおにぎり 米・かつお節	牛乳	
6	火	ご飯	●豚しゃぶ ◆ひじきの五目煮 ★あご団子入りさつま汁	豚肉・きゅうり・もやし・トマト・ごま・酢・しょう油・ごま油 ひじき・人参・水煮大豆・油揚げ・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 トビウオ・卵・片栗粉・さつま芋・玉葱・葱・味噌		◇アイスクリーム ウエハース	牛乳	
7	水	ご飯	●七夕ちらし寿司 ◆じゃが芋のそぼろ煮 ★天の川スープ	人参・ごぼう・きゅうり・干し椎茸・卵・ハム・酢・砂糖 鶏挽肉・じゃが芋・人参・しょう油・砂糖 そうめん・玉葱・人参・オクラ・いりこ・しょう油		◇七夕ゼリー	牛乳	
8	木	ご飯	●サバの梅煮 ◆三色ごま和え ★豆腐のすまし汁	サバ・梅干し・しょう油・じゃが芋・青のり ほうれん草・人参・もやし・ごま・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		◇クッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・ココア	牛乳	
9	金	麺	●なすのミートスパゲティ ◆大根サラダ ★コーンのすまし汁	スパゲティ・合挽肉・なす・玉葱・人参・トマト・ケチャップ・粉チーズ 大根・小松菜・わかめ・マグロの水煮・かつお節・酢・サラダ油 コーン・玉葱・ほうれん草・豆腐・いりこ・しょう油		◇鮭と枝豆のおにぎり 米・鮭・枝豆・ごま	牛乳	
10	土	ご飯	●中華丼 ◆小松菜とコーンのごま和え ★じゃが芋のすまし汁	豚肉・エビ・イカ・アサリ・キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・鶏ガラ・片栗粉 小松菜・もやし・コーン・ごま・しょう油 じゃが芋・玉葱・オクラ・豆腐・いりこ・しょう油		◇せんべい	牛乳	
12	月	ご飯	●豚しゃぶ ◆キャベツの甘酢和え ★なすの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・いんげん・しょう油・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・かまぼこ・酢・砂糖 なす・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌		◇わかめおにぎり 米・わかめ	牛乳	
13	火	ご飯	●あじの塩焼き ◆オクラと切干大根の含め煮 ★かきたま汁	あじ・トマト 切干大根・オクラ・人参・高野豆腐・さつま揚げ・しょう油・砂糖 卵・玉葱・じゃが芋・小松菜・いりこ・しょう油		◇お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・小麦粉・卵・ソース・青のり・かつお節	牛乳	
14	水	麺	●冷麺 ◆イカの煮物 ★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・鶏ガラ・酢・しょう油・砂糖・ごま油 イカ・じゃが芋・人参・しょう油 キャベツ・ほうれん草・人参・海苔・しょう油		◇コーンと昆布のおにぎり コーン・刻み昆布・バター・しょう油	牛乳	
15	木	赤飯	●鶏肉のマーマレード焼き ◆春雨の酢もの ★卵豆腐のすまし汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・じゃが芋・青のり 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・酢・砂糖 卵豆腐・豆腐・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油		◇誕生ケーキ カステラ・すいか	牛乳	
16	金	ご飯	●厚揚げの味噌炒め ◆オクラのおなか和え ★卵のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・砂糖 オクラ・人参・キャベツ・かつお節・しょう油 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油		◇ヨーグルト クラッカー	牛乳	
17	土	あおいまつり						
19	月	ご飯	●ビビンバ ◆豆腐サラダ ★鮭とオクラのすまし汁	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 豆腐・トマト・きゅうり・枝豆・ひじき・ごま油・酢 鮭・オクラ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油		◇スイートパンフキン かぼちゃ・さつま芋・バター・砂糖・卵	牛乳	
20	火	梅ご飯	●シイラの竜田揚げ ◆オクラのおぼろ和え ★かぼちゃの味噌汁	シイラ・しょう油・片栗粉・トマト オクラ・モロヘイヤ・キャベツ・人参・ごま・しょう油 かぼちゃ・玉葱・葱・油揚げ・いりこ・味噌		◇人参団子あべかわ 白玉粉・人参・きな粉・砂糖	牛乳	
21	水	麺	●コーンラーメン ◆じゃが芋のきんぴら ★きゅうりとわかめの酢もの	中華麺・豚肉・コーン・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・しょう油 じゃが芋・人参・ピーマン・しょう油・砂糖 きゅうり・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖		◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・油揚げ・切干大根・人参	牛乳	
24	土	ご飯	●チキンライス ◆ツナサラダ ★コンソメスープ	鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・コーン・バター・コンソメ・ケチャップ マグロの水煮・キャベツ・きゅうり・酢 じゃが芋・玉葱・パセリ・ベーコン・コンソメ		◇せんべい	牛乳	
26	月	ご飯	●カレーライス ◆グリーンサラダ ★卵スープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ キャベツ・きゅうり・水菜・酢・サラダ油 卵・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油		◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり	牛乳	
27	火	ご飯	●ポテトたご焼き風 ◆オクラのごま和え ★冬瓜汁	じゃが芋・イカ・葱・片栗粉・小麦粉・かつお節・青のり・ソース・ミニトマト オクラ・人参・小松菜・ちくわ・ごま・しょう油 冬瓜・人参・干し椎茸・鶏肉・油揚げ・いりこ・しょう油		◇茹でとうもろこし とうもろこし	牛乳	
28	水	ご飯	●うなぎの三色丼 ◆きゅうりの白和え ★じゃが芋のすまし汁	うなぎ・卵・ほうれん草・しょう油 豆腐・きゅうり・大根・人参・しめじ・ちくわ・ごま・味噌・砂糖 じゃが芋・玉葱・鮭・わかめ・いりこ・しょう油		◇ごませんべい 強力粉・薄力粉・ごま・砂糖	牛乳	
29	木	麺	●冷やしそうめん ◆かぼちゃのちりめん煮 ★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・昆布・しょう油 かぼちゃ・しらす干し・しょう油・砂糖 キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖		◇ごぼうとベーコンのピラフおにぎり ごぼう・玉葱・ベーコン・バター・コンソメ	牛乳	
30	金	ご飯	●マーボーなす ◆小松菜のナムル ★トマユースープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・鶏ガラ・味噌・片栗粉 小松菜・人参・コーン・ハム・ごま油・しょう油 卵・トマト・玉葱・葱・いりこ・しょう油		◇マドレーヌ 小麦粉・バター・卵・砂糖	牛乳	
31	土	ご飯	●ひじきごはん ◆茄子のそぼろ煮 ★鮭の味噌汁	ひじき・鶏肉・油揚げ・人参・干し椎茸・しょう油 豚挽肉・なす・人参・ピーマン・味噌・砂糖 鮭・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・味噌		◇ビスケット	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

