



7月の予定献立表

令和5年6月30日発行



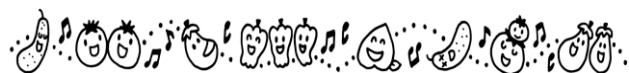
あおい保育園

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	土	ご飯	●味噌焼き肉丼 ◆きゅうりのしらす和え ★豆腐のすまし汁	豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・味噌 きゅうり・キャベツ・わかめ・しらす干し・酢・砂糖 豆腐・玉葱・じゃが芋・オクラ・いりこ・しょう油	バナナ	せんべい	牛乳	
3	月	ご飯	●千キンチャップ ◆切干大根の酢もの ★モロヘイヤと卵のスープ	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 切干大根・人参・小松菜・コーン・酢・砂糖 卵・豆腐・モロヘイヤ・玉葱・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 お茶	牛乳	
4	火	ご飯	●あじの塩焼き ◆じゃが芋のそぼろ煮 ★麩の味噌汁	あじ・トマト 鶏挽肉・じゃが芋・しょう油・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・水菜・いりこ・味噌	すいか	◇お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・小麦粉・卵・かつお節・青のり 牛乳	牛乳	
5	水	ご飯	●鶏の梅味噌焼き ◆オクラのごま和え ★卵豆腐のすまし汁	鶏肉・梅干し・味噌・きゅうり オクラ・人参・小松菜・ちくわ・ごま・しょう油 卵豆腐・豆腐・玉葱・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇スイートパンフキン かぼちゃ・きつね芋・砂糖・バター・牛乳・卵 牛乳	牛乳	
6	木	ご飯	●豆腐のカレー煮 ◆きゅうりとわかめの酢の物 ★じゃが芋のすまし汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・カレールウ きゅうり・もやし・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・小松菜・しめじ・いりこ・しょう油	バナナ	◇クッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖 牛乳	牛乳	
7	金	麺	●七夕そうめん ◆鶏の照り焼き ★キャベツの磯和え	そうめん・卵・ハム・きゅうり・オクラ・かつお節・昆布・しょう油 鶏肉・しょう油 キャベツ・ほうれん草・人参・海苔・しょう油	すいか	七夕せりー せんべい	牛乳	
8	土	ご飯	●ツナとほろ煮 ◆キャベツの甘酢和え ★じゃが芋の味噌汁	マグロの水煮・卵・ほうれん草・しょう油 キャベツ・きゅうり・人参・かにかまぼこ・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳	
10	月	ご飯	●肉じゃが ◆オクラときゅうりの梅和え ★豆腐の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 オクラ・きゅうり・もやし・梅干し・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	すいか	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳	
11	火	ご飯	●シイラのフライ ◆ひじきのごま酢和え ★麩のすまし汁	シイラ・小麦粉・卵・パン粉・トマト ひじき・小松菜・人参・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 麩・玉葱・じゃが芋・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇茹でとうもろこし・せんべい とうもろこし 牛乳	牛乳	
12	水	麺	●親子うどん ◆じゃご豆 ★三色ごま和え	うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かまぼこ・かつお節・昆布・しょう油 ちりめんじゃこ・大豆・片栗粉・しょう油・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油	メロン	◇カレーピラフおにぎり 米・ウインナー・玉葱・人参・コーン お茶	牛乳	
13	木	ご飯	●マーボーなす ◆小松菜のおかか和え ★ワンタンスープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 小松菜・キャベツ・コーン・人参・かつお節・しょう油 ワンタンの皮・卵・玉葱・ニラ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇じゃがベーコン じゃが芋・ベーコン・チーズ・小麦粉 牛乳	牛乳	
14	金	ご飯	●ビビンバ ◆豆腐サラダ ★わかめスープ	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油・ごま油 豆腐・トマト・きゅうり・枝豆・ひじき・酢・しょう油・ごま油 わかめ・玉葱・もやし・えのき茸・いりこ・しょう油	すいか	アイスクリーム お茶	牛乳	
15	土	ご飯	●炊き込みご飯 ◆豚肉となすの味噌炒め ★かきたま汁	鶏肉・油揚げ・切干大根・人参・干し椎茸・しょう油 豚肉・なす・ピーマン・人参・味噌・砂糖 豆腐・卵・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	バームクーヘン 牛乳	牛乳	
18	火	ご飯	●さばの梅煮 ◆春雨の酢もの ★かぼちゃの味噌汁	さば・梅干し・しょう油・じゃが芋・青のり 春雨・もやし・人参・きゅうり・酢・砂糖 かぼちゃ・玉葱・えのき茸・油揚げ・葱・いりこ・味噌	すいか	◇ロッククッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳	牛乳	
19	水	麺	●和風スパゲティ ◆コーンサラダ ★ポテトスープ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・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・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇枝豆とほろ煮おにぎり 鶏挽肉・枝豆 お茶	牛乳	
20	木	赤飯	●のり塩唐揚げ ◆きゅうりの白和え ★水菜のすまし汁	鶏肉・青のり・片栗粉・トマト 豆腐・きゅうり・大根・人参・しめじ・ちくわ・ごま・味噌・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	◇誕生ケーキ カステラ・生クリーム・メロン 牛乳	牛乳	
21	金	ご飯	●真野菜カレー ◆ハムのコールスロー ★トマたまスープ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・かぼちゃ・なす・ピーマン・カレールウ ハム・キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 卵・トマト・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油	メロン	せんべい 牛乳	牛乳	
22	土	あおいまつり						
24	月	ご飯	●豚肉の生姜煮 ◆キャベツのおかか和え ★なすの味噌汁	豚肉・玉葱・しょう油・トマト キャベツ・もやし・小松菜・コーン・かつお節・しょう油 なす・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	バナナ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶	牛乳	
25	火	ご飯	●あじのチーズ焼き ◆グリーンサラダ ★コーンのすまし汁	あじ・玉葱・ケチャップ・粉チーズ・パセリ・じゃが芋・青のり キャベツ・きゅうり・水菜・酢・サラダ油 コーン・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ジャムサンド 食パン・イチゴジャム 牛乳	牛乳	
26	水	麺	●焼きそば ◆トマトサラダ ★かぼちゃのそぼろ煮	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・かつお節・青のり・ソース トマト・きゅうり・わかめ・豆腐・酢 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖	すいか	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳	
27	木	ご飯	●肉豆腐 ◆小松菜の磯和え ★麩とオクラのすまし汁	牛肉・豆腐・玉葱・人参・ごぼう・しらたき・しょう油・砂糖 小松菜・人参・もやし・海苔・しょう油 麩・オクラ・玉葱・じゃが芋・卵・いりこ・しょう油	メロン	◇マドレーヌ 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳	
28	金	ご飯	●うなぎ ◆そうめん瓜の酢もの ★豆腐のすまし汁	うなぎ・卵・ほうれん草・しょう油 そうめん瓜・きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ヨーグルト ウエハース ビスケット	牛乳	
29	土	ご飯	●千キンライス ◆ツナサラダ ★卵スープ	鶏肉・玉葱・人参・コーン・ピーマン・ケチャップ・コンソメ マグロの水煮・キャベツ・きゅうり・酢・サラダ油 卵・玉葱・じゃが芋・水菜・いりこ・しょう油	オレンジ	牛乳	牛乳	
31	月	ご飯	●鶏の香味焼き ◆大根サラダ ★パンフキンスープ	鶏肉・玉葱・パセリ・パン粉・カレー粉・トマト 大根・きゅうり・かにかまぼこ・ごま・酢・しょう油・サラダ油 かぼちゃ・玉葱・じゃが芋・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	バナナ	◇若葉おにぎり 米・青菜 お茶	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



今年の土用の丑
の日は7/30

今日は
七夕☆