



# 7月の予定献立表

令和6年6月28日発行



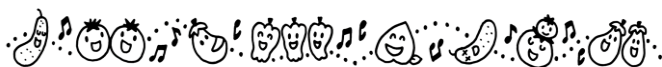
あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副食	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。↓	
1	月	ご飯	●炒り鶏 ◆もやしとキャベツの磯和え ★豆腐の味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油 豆腐・玉葱・えのき茸・オクラ・いりこ・味噌	すいか オレンジ	◇たらこおにぎり 米・たらこ お茶	牛乳
2	火	ご飯	●鮭とじゃが芋のみそマヨ焼き ◆五目和え ★卵豆腐のすまし汁	鮭・じゃが芋・葱・味噌・マヨネーズ キャベツ・人参・もやし・いんげん・ハム・ごま・しょう油 卵豆腐・豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	♡バナナパイ パイシート・バナナ・グラニュー糖 牛乳	牛乳
3	水	麺	●なすのミートスパゲティ ◆コーンサラダ ★コンソメスープ	スパゲティ・合挽肉・なす・玉葱・人参・ホールトマト・ケチャップ・コンソメ・粉チーズ コーン・キャベツ・きゅうり・マゴロの水煮・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・ベーコン・コンソメ	バナナ	◇チャーハンおにぎり 米・焼き豚・卵・玉葱・葱・鶏ガラ お茶	牛乳
4	木	ご飯	●すき焼き風煮物 ◆キャベツのごま和え ★わかめの味噌汁	牛肉・焼き豆腐・玉葱・人参・長葱・椎茸・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・もやし・小松菜・ごま・しょう油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・味噌	メロン	◇ココア巻きパン ホットケーキミックス・ココア・卵・砂糖・バター・牛乳 牛乳	牛乳
5	金	ご飯	●七夕とぼろ餅 ◆短冊サラダ ★そうめん汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・人参・しょう油 大根・人参・きゅうり・酢・ごま油 そうめん・玉葱・麩・オクラ・いりこ・しょう油	すいか	七夕ゼリー せんべい	牛乳
6	土	ご飯	●炊き込みご飯 ★夏の豚汁	鶏肉・ごぼう・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 豚肉・豆腐・玉葱・人参・なす・いりこ・味噌	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
8	月	ご飯	●ポークチャップ ◆和風サラダ ★モロヘイヤと卵のスープ	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・きゅうり・ひじき・かまぼこ・かつお節・酢・サラダ油 卵・モロヘイヤ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇クッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳
9	火	梅ご飯	●あじの塩焼き ◆キャベツの磯和え ★豆腐の味噌汁	あじ・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・ほうれん草・もやし・ちくわ・海苔・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・味噌	バナナ	◇牛乳餅 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖 お茶	牛乳
10	水	麺	●親子うどん ◆切干大根の含め煮 ★そうめん瓜の酢もの	うどん・鶏肉・卵・玉葱・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・しょう油 切干大根・人参・高野豆腐・さつま揚げ・しょう油 そうめん瓜・きゅうり・人参・酢・砂糖	すいか	◇カルシウムおにぎり 米・しらす干し・小松菜・わかめ・ごま お茶	牛乳
11	木	麦ご飯	●マーボーなす ◆きゅうりの甘酢和え ★トマトたまスープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 きゅうり・キャベツ・人参・かにかまぼこ・酢・砂糖 卵・トマト・玉葱・葱・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
12	金	ご飯	●鶏の照り焼き ◆オクラのねほねほ和え ★かぼちゃの味噌汁	鶏肉・しょう油・トマト オクラ・キャベツ・モロヘイヤ・人参・ごま・しょう油 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	メロン	ヨーグルト クラッカー	牛乳
13	土	ご飯	●はまっこピラフ ★マカロニコンソメスープ	パトウ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・カレー粉・バター マカロニ・キャベツ・玉葱・人参・ウインナー・コンソメ	オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳
16	火	ご飯	●さばの味噌煮 ◆春雨の酢もの ★卵と豆腐のすまし汁	さば・味噌・砂糖・じゃが芋・青のり 春雨・わかめ・もやし・人参・酢・砂糖 卵・豆腐・玉葱・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇ほうしパン ロールパン・小麦粉・卵・バター・砂糖 牛乳	牛乳
17	水	麺	●冷麺 ◆かぼちゃのどぼろ煮 ★オクラのごま和え	中華麺・卵・ハム・きゅうり・もやし・トマト・酢・しょう油・鶏ガラ・ごま油 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 オクラ・人参・小松菜・ちくわ・ごま・しょう油	オレンジ	◇炊き込みおにぎり 米・鶏肉・油揚げ・切干大根・人参 お茶	牛乳
18	木	麦ご飯	●肉じゃが ◆キャベツのおかか和え ★なすの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・もやし・小松菜・かつお節・しょう油 なす・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	すいか	◇マカロニあべかわ マカロニ・きな粉・砂糖 牛乳	牛乳
19	金	ご飯	●カレーライス ◆ピクルス ★卵のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 卵・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	アイスクリーム お茶	牛乳
20	土	あおいまつり					
22	月	ご飯	♡焼肉 ◆豆腐サラダ ★モロヘイヤスープ	牛肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・りんご・味噌・しょう油・ごま油 豆腐・トマト・きゅうり・ひじき・酢・砂糖・ごま油 卵・モロヘイヤ・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油	オレンジ	◇わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
23	火	麺	●コーンラーメン ◆焼きししゃも ★切干大根の酢もの	中華麺・豚肉・コーン・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ ししゃも 切干大根・きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖	メロン	◇フライドポテト じゃが芋・粉チーズ 牛乳	牛乳
24	水	ご飯	●うなぎの三色丼 ◆オクラときゅうりの梅和え ★厚揚げの味噌汁	うなぎ・卵・ほうれん草・しょう油 オクラ・きゅうり・もやし・梅干し・かつお節・しょう油 厚揚げ・玉葱・人参・しめじ・葱・いりこ・味噌	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
25	木	赤飯	●鶏の唐揚げ ◆小松菜のごま和え ★かきたま汁	鶏肉・卵・小麦粉・しょう油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・ごま・しょう油 卵・じゃが芋・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油	すいか	◇誕生ケーキ カステラ・ホイップクリーム・メロン 牛乳	牛乳
26	金	ご飯	●豆腐のピザ焼き ◆グリーンサラダ ★えのき茸のすまし汁	豆腐・玉葱・ピーマン・コーン・ケチャップ・チーズ きゅうり・キャベツ・水菜・人参・酢・サラダ油 えのき茸・玉葱・小松菜・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	◇スイートパンフキン かぼちゃ・さつま芋・砂糖・バター・卵 牛乳	牛乳
27	土	ご飯	●親子丼 ★けんちん汁	鶏肉・卵・玉葱・人参・葱・しょう油 豆腐・ごぼう・人参・大根・干し椎茸・いりこ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
29	月	ご飯	●鶏の梅照り焼き ◆きゅうりの白和え ★オクラと卵のすまし汁	鶏肉・梅干し・しょう油・キャベツ 豆腐・きゅうり・大根・人参・しめじ・ちくわ・しらたき・ごま・味噌・砂糖 卵・じゃが芋・玉葱・オクラ・いりこ・しょう油	すいか	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶	牛乳
30	火	パン	●シイラのフライ ◆フレンチサラダ ★ミネストローネ	シイラ・小麦粉・卵・パン粉 キャベツ・きゅうり・人参・コーン・酢・サラダ油 トマト・じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・コンソメ	オレンジ	ヨーグルト せんべい	牛乳
31	水	麺	●冷やしとうもろこし ◆大豆といりこのミルク和え ★ほうれん草のごま和え	そうめん・卵・ハム・きゅうり・かつお節・昆布・しょう油 大豆・片栗粉・いりこ・脱脂粉乳・砂糖・しょう油 ほうれん草・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・しょう油	バナナ	◇コーンと昆布おにぎり コーン・刻み昆布・バター 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