平成　29　年度　　7 月 予 定 献 立 表　　高野保育園

日	曜	献立名	主な使用材料	乳児 主食	乳児 追加	乳児 10時	3時おやつ
1	土	肉うどん 牛乳　フルーツ	干めん　牛肉　玉葱　人参　しいたけ　ほうれん草　煮干し しょうゆ　みりん　牛乳　バナナ	めん		ジュース100% アスパラビスケット	せんべい
3	月	鶏肉のトマトソース煮　添え野菜 マヨポテ　昆布和え	鶏肉　小麦粉　しめじ　玉葱　ホールトマト　コンソメ　ケチャップ　オリーブ油　キャベツ じゃが芋　塩　こしょう　マヨドレ　きゅうり　大根　人参　塩っぺ	パン	牛乳	ヨーグルト	レモンタルト
4	火	さばのごま照り焼き　添え野菜 中華スープ　切干大根煮　トマト	生さば　黒ごま　白ごま　しょうゆ　みりん　ブロッコリー　ベーコン　卵　玉葱 しいたけ　コーン　パセリ　コンソメ　切干大根　ちくわ　大豆　ひじき　人参　葱　トマト	飯	ふりかけ	牛乳 小魚	白玉小豆
5	水	豚肉の梅みそ焼き　添え野菜 南瓜甘煮　ニラサラダ	豚肉　梅びしお　みそ　砂糖　もやし　南瓜　油揚げ　刻み昆布　しょうゆ ニラ　トマト　きゅうり　みかん　コーン　砂糖　ごま油　酢　しょうゆ　砂糖	めん	野菜	ジュース100% まんてん大豆	フライドポテト
6	木	魚のフライオーロラソース　添え野菜 野菜炒め　冷拌三糸　牛乳	メルルーサ　油　小麦粉　卵　パン粉　ケチャップ　マヨドレ　ブロッコリー　牛肉　キャベツ もやし　赤ピーマン　コンソメ　オイスターソース　春雨　きゅうり　コーン　ハム　ごま油　牛乳	パン	プルーン	フルーツ	たこ焼き
※7	金	夏野菜のカレーライス　星ハンバーグ コールスローサラダ　乳酸菌飲料（アップル）	米　牛肉　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　なす　南瓜　ピーマン　りんご　小麦粉　カレールウ 星ハンバーグ　ケチャップ　キャベツ　きゅうり　コーン　赤ピーマン　酢　乳酸菌アップル	飯		牛乳 ウエハース	七夕ゼリー
8	土	焼きうどん 牛乳　フルーツ	干めん　豚バラ　キャベツ　玉葱　もやし　人参　焼肉タレ　かつお 牛乳　バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
◎10	月	ぶっかけうどん　鶏肉のレモン焼き ポテトサラダ　フルーツ	干めん　オクラ　かまぼこ　みかん　天かす　麺つゆ　鶏肉　レモン 塩こうじ　しょうゆ　じゃが芋　ツナ　きゅうり　コーン　マヨドレ　メロン	めん		ジュース100% 昆布	アイスクリーム
11	火	魚のつけ焼き　添え野菜 大豆と煮干しの胡麻がらめ　おかか和え	さわら　しょうが　しょうゆ　ミニトマト　大豆　片栗粉　油　煮干し 砂糖　しょうゆ　みりん　ごま　白菜　小松菜　人参　かつお　しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	とうもろこし おにぎり
12	水	オムレツ　昆布巻煮 中華きゅうり	卵　ピーマン　玉葱　トマト　チーズ　合挽肉　豆腐　生クリーム　コンソメ　昆布巻 人参　ささ身　きゅうり　酢　しょうゆ　砂糖　ごま油　しょうが　ごま	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	スイカ
13	木	トンカツ　添え野菜 きんぴら牛蒡　パイナップルサラダ	豚肉　小麦粉　卵　パン粉　ケチャップ　ソース　ブロッコリー　牛蒡　人参　赤ピーマン 糸こんにゃく　ちくわ　パイナップル　レーズン　ハム　キャベツ　酢　しょうゆ　砂糖	飯	ひじき	フルーツ	コロコロ きな粉パン
☆14	金	サンドイッチ（3上）　牛乳　フルーツ スティックパン、添え野菜、ウインナー（3未）	サンドイッチ(3上)　スティックパン、キャベツ、ウインナー（3未） 牛乳　バナナ	パン	チーズ	ゼリー	菓子
15	土	ちゃんめん 牛乳　フルーツ	干中華めん　イカ　エビ　平天　キャベツ　人参　豚肉　鶏ガラ　コンソメ 煮干し　しょうゆ　みりん　牛乳　バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
18	火	鮭の塩焼き　添え野菜　ミネストローネスープ 和風サラダ　冷凍みかん（3上）甘夏（3未）	生鮭　塩　レモン　もやし　ベーコン　じゃが芋　玉葱　セロリ　人参　ホールトマト コンソメ　キャベツ　水菜　きゅうり　青じそドレッシング　冷凍みかん（3上）甘夏（3未）	パン	プルーン	牛乳 ウエハース	枝豆
19	水	鶏の唐揚げ　添え野菜 じゃがバター　オクラのおかか和え	鶏肉　片栗粉　しょうが　ニンニク　しょうゆ　油　ミニトマト　じゃが芋　アスパラ たらこ　バター　しょうゆ　オクラ　きゅうり　黄ピーマン　かつお　しょうゆ	飯	ワカメ	ゼリー	チーズケーキ
20	木	豆腐のステーキおろしソース チンジャオロース　トマトとチーズのオリーブ和え	豆腐　油　おろしだれ　豚肉　片栗粉　しょうが　青、赤、黄ピーマン じゃが芋　たけのこ　人参　オイスターソース　しょうゆ　トマト　チーズ　オリーブ油　パセリ	パン	牛乳	フルーツ	レモンクッキー
21	金	豚肉のしょうが焼き　添え野菜 黒豆煮　バンバン風サラダ	豚肉　しょうが　しょうゆ　みりん　キャベツ　黒豆　こんにゃく　人参 ツナ　もやし　きゅうり　大根　赤ピーマン　バンバンジードレッシング	飯	ふりかけ	ジュース100% 小魚	ヨーグルト
22	土	卵とじうどん 牛乳　フルーツ	干めん　卵　鶏肉　玉葱　人参　しいたけ　かまぼこ　三つ葉　煮干し 牛乳　バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
24	月	ハワイアンバーグ 夏野菜のスパゲティー　ごま和え	合挽肉　玉葱　人参　豆腐　卵　パン粉　パイナップル　ケチャップ　ソース　干スパ 白す　黄ピーマン　しめじ　なす　トマト　玉葱　麺つゆ　白菜　ほうれん草　人参　ごま	パン	牛乳	牛乳 ウエハース	プリン
25	火	サバの南蛮漬け ワカメスープ　マセドアンサラダ　プルーン	生さば　玉葱　人参　赤、黄ピーマン　酢　片栗粉　油　しょうが　ワカメ　玉葱　もやし　えのき 葱　ごま　コンソメ　しょうゆ　鶏ガラ　じゃが芋　トマト　きゅうり　ハム　チーズ　マヨドレ　プルーン	飯	枝豆	ヨーグルト	そうめん
26	水	ささ身フライタルタル風　添え野菜 たらこ人参　ナムル	ささ身　卵　パン粉　小麦粉　油　マヨドレ　ピクルス　きゅうり　レモン　砂糖 キャベツ　たらこ　人参　さつま芋　バター　もやし　小松菜　ハム　酢　ごま油	めん	野菜	フルーツ	カルピスポンチ
27	木	八宝菜　ゆで卵のカレー煮 ブロッコリーサラダ	豚肉　イカ　エビ　白菜　人参　たけのこ　しいたけ　玉葱　コンソメ　オイスターソース　ごま油 卵　カレー粉　しょうゆ　煮干し　ブロッコリー　ツナ　パイナップル　きゅうり　コーン　酢　砂糖	飯	菜	ジュース100% まんてん大豆	クリームパン
28	金	鶏のマーマレード焼き　添え野菜 ラタトゥイユ　切干大根サラダ	鶏肉　ママレード　しょうゆ　キャベツ　なす　トマト　玉葱　青、赤ピーマン　南瓜 オリーブ油　コンソメ　切干大根　きゅうり　人参　ちくわ　ごまドレッシング	パン	牛乳	ゼリー	梅昆布 おにぎり
29	土	スタミナ冷麺 牛乳　フルーツ	干中華めん　豚肉　キャベツ　玉葱　人参　もやし　麺つゆ 牛乳　バナナ	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
31	月	ポークソテー　添え野菜 ひじき煮　酢の物	豚肉　ニンニク　小麦粉　オリーブ油　しょうゆ　キャベツ　干ひじき　糸こんにゃく 大豆　油揚げ　人参　砂糖　みりん　イカ　ワカメ　きゅうり　みかん　ごま　酢	飯	ふりかけ	ヨーグルト	麩のラスク

※ 7日（金）　完全給食です。保育園で収穫した夏野菜でカレーを作ります。

◎ 10（月）誕生会です。　7日、10日は3上の人はお箸だけ用意してください。

☆ 14日（金）　完全給食です。3上の人はお箸はいりません。

7月に入り、トマトやキュウリ、ピーマンなどの夏野菜がとても美味しい季節がやってきました！水分やカリウムを豊富に含んでいる夏野菜、暑い夏は体の中から冷やします。
生で食べられるきゅうりやトマトは、夏期に必要な栄養素を手軽に補給できます。他にも、色鮮やかな野菜がたくさん！畑やプランターで育てると楽しいですね。