

# 7月 幼児食献立表

日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	
	1 木	ふりかけごはん ピザ風ハンバーグ ゴーヤーサラダ わかめスープ	白米 ふりかけ 合挽き 玉ねぎ 人参 ビーマン パン粉 牛乳 チーズ ゴーヤー 玉ねぎ 人参 パイン わかめ えのき ねぎ	バナナ	ココアブラウニー 牛乳 卵 砂糖 ココア 小麦粉 油 牛乳	16 金		ご飯 秋刀魚のかば焼き もずく酢 うどん汁	白米 秋刀魚 ブロッコリー もずく 胡瓜 うどん いなりあげ ねぎ	オレンジ	アイスクリーム ビスケット	
	2 金	ご飯 魚フライねぎソース 小松菜の白和え 大根のみそ汁	白米 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 長ねぎ 小松菜 ツナ缶 木綿豆腐 人参 コマドレ 大根 油あげ ねぎ みそ	オレンジ	くずもち 牛乳 芋くず 黒糖 砂糖 きなこ しょうが	17 土		炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豚汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら 胡瓜 人参 ちくわ 豚肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ みそ	バナナ	辛けんぴ レーズン 牛乳	
	3 土	豆腐そぼろ丼 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 なら 胡瓜 ちくわ コーン キャベツ 人参 ねぎ みそ	パイナップル	ミニドーナツ ブルーベリー 牛乳	19 月		冷やし中華 ポテトフライ 厚揚げのみそ汁	中華麺 胡瓜 ハム トマト 卵 フライドポテト 揚げ油 厚揚げ 小松菜 しめじ みそ	パイナップル	昆布ツナおにぎり 牛乳 白米 ツナ缶 昆布	
	5 月	オムライス オクラの和え物 わかめのみそ汁	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 卵 オクラ トマト ツナ缶 わかめ 玉ねぎ みそ	りんご	ヒラヤーチー 牛乳 卵 小麦粉 ねぎ ツナ缶	20 火		五穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ	白米 五穀米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン みそ 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ 玉ねぎ 人参 ねぎ	バナナ	ゴーヤーパンケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 ゴーヤー ホットケーキミックス	
	6 火	ご飯 魚の西京焼き 昆布煮豆 鶏汁	白米 白身魚 みそ ブロッコリー 大豆 椎茸 人参 塩昆布 鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ	バナナ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	21 水		ご飯 きびなごのから揚げ 冬瓜と鶏肉のトマト煮 アーサ汁	ご飯 きびなご 冬瓜 鶏肉 トマトホール アーサ 絹豆腐 ねぎ	スイカ	マシュマロおこし 牛乳 マシュマロ バター オートミール ココア コーンフレーク	
	7 水	七夕ちらし寿司 から揚げチキン トマトサラダ ソーメン汁	白米 椎茸 れんこん 人参 絹さや ツナ缶 卵 鶏肉 小麦粉 トマト 胡瓜 コーン ソーメン ねぎ	オレンジ	杏仁フルーツ 星せんべい	24 土		カレーピラフ ツナサラダ ほうれん草のみそ汁	白米 ウインナー ビーマン 人参 コーン ツナ缶 胡瓜 人参 和風ドレ ほうれん草 人参 しめじ	バナナ	黒糖 チーズ 牛乳	
	8 木	ナスミートスパゲティ ビーンズサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽 ナス 玉ねぎ 人参 アスパラ トマト 胡瓜 大豆 コーン レタス ワカメ 玉ねぎ ねぎ	りんご	チーズおかかおにぎり 小魚 白米 チーズ 糸かつお	26 月		ごはん 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	白米 牛肉 大豆 しめじ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ツナ缶 小松菜 和風ドレ ワカメ 玉ねぎ 青しそ	オレンジ	ヨーグルトあえ 鉄分ウエハース ヨーグルト バナナ パン缶	
	9 金	ご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め ゆし豆腐	白米 鮭 マヨネーズ トマト ひじき 人参 なら しらたき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐 ねぎ みそ	パイナップル	芋くじアンタギー 牛乳 さつま芋 もち粉 砂糖 油	27 火		ご飯 サバの香味焼き ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	白米 サバ トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 豚肉 卵 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	バナナ	チョコチップ蒸しパン 牛乳 卵 砂糖 バター ホットケーキミックス チョコチップ	
	10 土	ひき肉親子丼 春雨サラダ キャベツのみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン 卵 春雨 ちくわ 胡瓜 人参 野菜ドレ キャベツ しめじ ねぎ みそ	オレンジ	タンナファクラー チーズ 牛乳	28 水		三枚肉そば オクラのごま和え 金時豆の甘煮	沖繩そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 オクラ 人参 大豆 金時豆 砂糖 黒糖	パイナップル	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭 塩	
	12 月	夏野菜カレー モウイの和え物 もずくスープ	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 オクラ ナス 南瓜 モウイ 胡瓜 ツナ缶 もずく 長ねぎ	りんご	プリン クラッカー	29 木		爰ご飯 白身魚のソースあえ 野菜チャンプルー ゆし豆腐	白米 押し麦 白身魚 キャベツ 人参 ツナ缶 からし菜 ゆし豆腐 ねぎ	りんご	ふかし芋 牛乳 さつま芋	
	13 火	コーンご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう アーサ汁	白米 コーン サバ トマト ごぼう 人参 ツキアゲ こんにゃく 絹豆腐 アーサ ねぎ みそ	スイカ	ツナサンド 牛乳 食パン バター 玉ねぎ マヨネーズ ツナ缶	30 金		ふりかけご飯 ミルフィーユ豚カツ マカロニサラダ みそ汁	白米 ふりかけ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ ワカメ 大根 ネギ みそ	オレンジ	フレンチトースト 牛乳 食パン 卵 砂糖 牛乳	
	14 水	ご飯 コロッケ ケーフィリチー かき玉汁	白米 じゃが芋 玉ねぎ 合挽 卵 小麦粉 パン粉 豚肉 切り干し大根 昆布 こんにゃく 人参 なら 卵 ねぎ みそ	バナナ	レーズンクッキー 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 牛乳 ベーキングパウ	31 土		ドライカレー ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	白米 豚ひき肉 玉ねぎ ビーマン りんご ブロッコリー 人参 白菜 しめじ ねぎ みそ	バナナ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	
	15 木	お弁当会				<p>※ 22日は海の日でお休みです                  ※ 23日はスポーツの日でお休みです。                  ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。</p>						