

2021年 7月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 木	ささみの梅しそフライ・せんキャベツ 小松菜の塩昆布和え みそ汁 ごはん メロン	お菓子 牛乳	アスパラの 焼き浸し	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ ごま	小麦粉 パン粉 米 じゃが芋 マヨネーズ	梅干し 青じそ キャベツ ねぎ 塩昆布 ぶりのり アスパラ メロン キャベツ 小松菜
2 金	トマトとしらすの冷製パスタ なすのミートグラタン ニラ玉スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	たたききゅうり	おにぎり お茶	牛乳 しらす干し 豚肉 卵 チーズ	スパゲッティ 米	バナナ トマト なす ニラ パセリ グレープフルーツ きゅうり 青じそ レモン汁 玉ねぎ ケチャップ
3 土	パン 肉だんごスープ キウイ	お菓子 牛乳	人参しりしり	お菓子 牛乳	牛乳 肉だんご ツナ 卵	パン	人参 キウイ 干しいたけ キャベツ ねぎ
5 月	大根と豚バラのみそバター煮 ひじきの白和え すまし汁 ごはん すいか	お菓子 牛乳	とろとろオクラ	●ボンデケー ージョ 牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 ごま うずらの卵 卵 粉チーズ 枝豆	米 白玉粉 バター	大根 すいか ひじき とろろ芋 オクラ ほうれん草 すいか 人参 ねぎ しめじ ひじき こんにゃく
6 火	パン ビーマンの肉詰め・トマト たけのこののり塩焼き 牛乳 バナナ	ヨーグルト	じゃが芋と ツナの煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ツナ 卵	パン 米 じゃが芋 ジャム 小麦粉 パン粉 マーガリン	トマト たけのこ 青のり ピーマン 玉ねぎ バナナ
7 水	【七夕行事食】 大学かぼちゃ 七夕ジャージャーそうめん キラキラゼリー お茶	キウイ 牛乳	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	高野豆腐 牛乳 豚肉 卵 ごま	そうめん 片栗粉 ホイップクリーム 米 青りんごゼリーの素 チョコスプレー	キウイ ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ たけのこ
8 木	サーモンのパン粉焼き モロヘイヤともやしの塩炒め みそ汁 ごはん オレンジ	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	サーモン 鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン 薄揚げ	米 パン粉 片栗粉 マヨネーズ	モロヘイヤ もやし オレンジ レモン汁 レタス キャベツ
9 金	夏野菜カレー たたききゅうり フルーツポンチ お茶	パン 牛乳	青のり入り 卵焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ごま 卵	じゃが芋 コーン 米 カレールウ パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 青のり トマト オクラ 福神漬け パイン きゅうり バナナ メロン みかん
10 土	パン 牛乳 ミモザサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉の生姜 焼き	お菓子 牛乳	卵 牛乳 豚肉	パン	ブロッコリー レタス トマト グレープフルーツ
12 月	親子丼 夏野菜の揚げ浸し みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	はんぺんの チーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 はんぺん 卵 油揚げ グリンピース チーズ	米	玉ねぎ なす かぼちゃ オクラ パプリカ しめじ ねぎ メロン 人参 干しいたけ 青のり
13 火	パン ハムフライ・せんキャベツ おかひじきのツナマヨ和え ピシソワーズ キウイ	ヨーグルト	黒豆煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ハム ツナ 花かつお 牛乳 黒豆 卵	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ バター じゃが芋 米	レーズン キャベツ おかひじき 人参 きゅうり パセリ キウイ 玉ねぎ
14 水	サバのみそ漬け焼き・大根おろし たけのこ厚揚げのオイスターソース炒め すまし汁 ごはん ヤクルト ※ひよこはヨーグルト	パン 牛乳	かぼちゃの そぼろ煮	●レモンケ ーキ 牛乳	牛乳 サバ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 卵 ヨーグルト	片栗粉 花麩 小麦粉 ヤクルト バター 米 パン	大根 たけのこ ねぎ かぼちゃ じゅんさい レモン
15 木	豚肉とピーマンのねぎ塩炒め いんげんとさつま揚げの煮物 みそ汁 ごはん すいか	お菓子 牛乳	サケフレーク	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 サケフレーク	米	ピーマン パプリカ ねぎ いんげん えのき わかめ すいか
16 金	【夏まつり】 焼きそば 鶏の唐揚げ フランクフルト パイナップル	オレンジ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 豚肉 鶏肉 フランクフルト	中華麺 片栗粉 米	オレンジ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン パイナップル
17 土	パン ベーコンポテトスープ バナナ	お菓子 牛乳	タラのケチ ャップ和え	お菓子 牛乳	ベーコン 牛乳 グリンピース タラ	パン じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ バナナ ケチャップ
19 月	ガパオライス キャベツの甘酢和え オクラスープ ヨーグルト	キウイ 牛乳	まいたけの 天ぷら	お菓子 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 卵 カニカマ	米 てんぷら粉	キウイ キャベツ まいたけ オクラ 玉ねぎ パプリカ えのき ピーマン 人参 きゅうり
20 火	【お弁当の日】 豚肉となすのみそ炒め チーズ入りポテトサラダ すまし汁 ごはん バナナ	パン 牛乳	煮卵	●ブルーベ リーパイ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ はんぺん 卵	パン じゃが芋 米 マヨネーズ パイシート	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ わかめ ブルーベリー レモン汁
21 水	オクラの肉巻きフライ・せんキャベツ きゅうりとツナのごま酢和え みそ汁 ごはん メロン	ヨーグルト	しめじのお かか和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 ツナ ごま 薄揚げ 花かつお	小麦粉 パン粉 米	オクラ キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ わかめ メロン しめじ
22 木	海の日						
23 金	スポーツの日						
24 土	パン かぼちゃとソーセージのマヨネーズ炒め 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐の野菜 あんかけ	お菓子 牛乳	ソーセージ 牛乳 豆腐	パン マヨネーズ 片栗粉	かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ 人参 干しいたけ ピーマン
26 月	ゆかりごはん みそ汁 カレー肉じゃが トマト入りニラ玉 すいか	お菓子 牛乳	キャベツと ベーコンの スープ煮	お菓子 牛乳	豚肉 牛乳 ベーコン 卵 グリンピース	米 麩 じゃが芋	小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ ゆかり すいか ニラ トマト 干しいたけ
27 火	パン 牛乳 キウイ なすのひき肉はさみ揚げ モロヘイヤのおかか和え	ヨーグルト	大根としら すのくず煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 しらす干し 卵 花かつお	パン 米 パン粉 片栗粉 小麦粉 ジャム	大根 なす モロヘイヤ 玉ねぎ キャベツ キウイ
28 水	赤魚の煮付け・人参グラッセ ささ身ときゅうりの中華和え みそ汁 ごはん バナナ	パン 牛乳	ほうれん草 とコーンの ソテー	●チーズハ ットグ 牛乳	赤魚 鶏肉 牛乳 ごま チーズ 薄揚げ 卵	パン コーン 米 バター じゃが芋 パン粉 ホットケーキミックス	人参 ほうれん草 きゅうり バナナ いんげん もやし わかめ ケチャップ
29 木	たけのこ入り麻婆豆腐 焼きかぼちゃのツナしそマリネ すまし汁 ごはん ヨーグルト	キウイ 牛乳	わかめと麩 のさっと煮	おにぎり お茶	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳 豆腐 かまぼこ	米 片栗粉 麩	わかめ キウイ 青じそ たけのこ 人参 オクラ かぼちゃ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン レモン汁 キウイ
30 金	冷やしたぬきうどん ゆでなすのごまだれかけ 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	チキンナゲ ット	おにぎり お茶	ごま チキンナゲット 牛乳 卵 カニスティック	うどん 米 小麦粉	なす 青のり きゅうり わかめ ねぎ 青じそ トマト メロン ケチャップ
31 土	パン 春雨スープ すいか	お菓子 牛乳	ジャーマン ポテト	お菓子 牛乳	ベーコン ウインナー 牛乳	パン 春雨 じゃが芋 バター	干しいたけ 人参 ピーマン すいか 玉ねぎ

集米日 21日(水)