

2024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 月	ソースカツ丼 いんげんとさつま揚げの煮物 みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	きゅうりの 浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ 豆腐	小麦粉 パン粉 米	キャベツ いんげん 人参 なめこ しいたけ 大根 メロン きゅうり
2 火	ロールキャベツ 小松菜とちくわの塩昆布和え パン ビシソワーズ バナナ	ヨーグルト	アスパラと ベーコンの 蒸し煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ちくわ ごま 牛乳 ベーコン	パン ジャム パン粉 じゃがいも ごま油 バター 米	玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 塩昆布 もやし パセリ バナナ アスパラ
3 水	サバのごまみりん焼き 大根おろし ほうれん草の納豆和え ごはん みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	パプリカの オイスター ソース炒め	●サーター アンダギー 牛乳	牛乳 サバ ごま 納豆 麩 卵	片栗粉 小麦粉 米 ホットケーキミックス パン	大根 ほうれん草 ねぎ キャベツ オレンジ パプリカ
4 木	サラダうどん とうもろこしのかき揚げ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	照り焼き肉 団子	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 卵 肉団子 花かつお	うどん マヨネーズ とうもろこし 天ぷら粉 片栗粉 米	バナナ レタス きゅうり わかめ みつ葉 玉ねぎ キウイ
5 金	【七夕行事食】 七夕ドライカレー 豆腐とオクラの和風サラダ カルピス寒天 お茶	お菓子 牛乳	はんぺんの バター醤油 焼き	オレンジ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豆腐 はんぺん	コーン缶 じゃがいも カルピス バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく トマト パプリカ 寒天 オクラ わかめ レタス オレンジ
6 土	けんちんうどん わかめ入り卵焼き 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	フライドポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	うどん じゃがいも	人参 干しいたけ キャベツ ねぎ わかめ キウイ
8 月	ししゃもの唐揚げ(ひよこ組~タラの唐揚げ) 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	お菓子 牛乳	キャロット ラベ	●アーモン ドサブレ 牛乳	牛乳 ししゃも タラ 豚肉 ヨーグルト アーモンド	マヨネーズ じゃがいも ヤクルト 小麦粉 米 オリーブオイル バター	レタス トマト ごぼう 生姜 あおさ 人参
9 火	ピザコッペ ささみのマヨ照り焼き レタスとじゃこのサラダ モロヘイヤと卵のスープ すいか	ヨーグルト	高野豆腐の 含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ベーコン 卵 チーズ ささみ じゃこ 高野豆腐	パン 小麦粉 ごま油 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり のり モロヘイヤ すいか
10 水	八宝豆腐 なすとピーマンのみそ炒め ごはん すまし汁 メロン	パン 牛乳	焼鳥	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 えび 麩 鶏肉	ごま油 片栗粉 米 パン	人参 筍 キャベツ 干しいたけ きくらげ なす ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 メロン
11 木	【いっしょなまつり】 焼きそば 唐揚げ ブロッコリー とうもろこし プリン	ヨーグルト		おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 牛乳	中華麺 とうもろこし 片栗粉 プリンの素 生クリーム 米	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ブロッコリー キウイ
12 金	豚肉とニラのチヂミ ひじきツナサラダ ごはん みそ汁 バイナップル	バナナ 牛乳	スイートト マト	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ごま ツナ缶 油揚げ	小麦粉 ごま油 米 コーン缶 マヨネーズ	バナナ ニラ 人参 ひじき きゅうり しめじ ねぎ パイナップル トマト
13 土	冷やし中華 じゃがいもとベーコンのチーズ焼き 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	キャベツと 油揚げの煮 浸し	お菓子 牛乳	牛乳 カニカマ 卵 チーズ ベーコン 油揚げ 花かつお	中華麺 じゃがいも	きゅうり わかめ トマト 玉ねぎ ピーマン メロン キャベツ
15 月	海の日						
16 火	ピーマンの肉詰め トマト もやしとちくわのおかか梅和え パン 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグルト	かぼちゃの ごま和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ちくわ 花かつお 牛乳 ごま	パン ジャム 小麦粉 パン粉 米	ピーマン 玉ねぎ トマト もやし きゅうり 梅干し かぼちゃ グレープフルーツ
17 水	サケの煮付け ブロッコリー 豚肉とじゃがいものカレー炒め ごはん みそ汁 バナナ	パン 牛乳	なすの甘辛 揚げ	●豆乳プリ ン	牛乳 サケ 豚肉 卵 豆乳 ゼラチン	じゃがいも 片栗粉 米 パン 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン 小松菜 しいたけ バナナ なす レモン
18 木	揚げ出し豆腐 ささみの酢みそ和え 豚肉と青じその混ぜごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	人参しりし り	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 ささみ 豚肉 ごま はんぺん ヨーグルト 卵	片栗粉 ごま油 米	大根 生姜 のり ねぎ きゅうり もやし わかめ 青じそ オクラ 人参
19 金	トマトとツナの冷製パスタ 卵とブロッコリーのサラダ 筍入り中華スープ キウイ	バナナ 牛乳	鶏天	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 卵 ハム 花かつお ごま ささみ	スパゲッティ ごま油 オリーブオイル 米 マヨネーズ 天ぷら粉	バナナ トマト 青じそ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー 筍 人参 きくらげ ねぎ キウイ 生姜
20 土	パン きゅうりとカニカマのナムル 肉団子とキャベツのスープ オレンジ	お菓子 牛乳	コーンポテ ト	お菓子 牛乳	牛乳 カニカマ 肉団子	パン ごま油 コーン缶 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり もやし 干しいたけ キャベツ 人参 ねぎ オレンジ
22 月	赤魚のトマトオリーブマリネ 切り干し大根の含め煮 ごはん みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	ほうれん草 とベーコン の卵とじ	●米粉ブラ ウニー ウニ	牛乳 赤魚 油揚げ 卵 ベーコン	小麦粉 オリーブオイル チョコレート バター 米	トマト 玉ねぎ きゅうり パセリ 切干大根 人参 干しいたけ えのき いんげん メロン ほうれん草
23 火	タンダーチキン レタス パン おかひじきとちくわのごま和え なすとベーコンのスープ バイナップル	ヨーグルト	のり塩筍	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ちくわ ごま ベーコン	パン ジャム 米 オリーブオイル マヨネーズ	生姜 にんにく レタス 人参 おかひじき なす バイナップル 筍 青のり
24 水	肉じゃが トマトニラ玉炒め マグロフレークごはん みそ汁 すいか	パン 牛乳	トロトロオ クラ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース 卵 マグロ缶 豆腐	じゃがいも 片栗粉 米 パン ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ ニラ 糸こんにゃく トマト 生姜 ねぎ わかめ すいか オクラ
25 木	チンジャオロース マカロニサラダ ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	もやしとカ ニカマの磯 辺和え	バナナ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 板かまぼこ ヨーグルト カニカマ	片栗粉 ごま油 米 マカロニ マヨネーズ	筍 ピーマン パプリカ 生姜 きゅうり みかん缶 舞茸 みつ葉 もやし のり バナナ
26 金	冷やしラーメン かぼちゃとわかめの和え物 牛乳 オレンジ	キウイ 牛乳	ちくわのか ば焼き風	おにぎり お茶	牛乳 卵 焼豚 ちくわ	中華麺 小麦粉 米	キウイ 干しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ わかめ オレンジ
27 土	五目みそラーメン ブロッコリーとしらすの醤油炒め 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	シューマイ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し シューマイ	中華麺 コーン缶 ごま油	人参 ごぼう もやし キャベツ 干しいたけ ブロッコリー グレープフルーツ
29 月	白身魚となすの揚げ浸し 小松菜とささみのごまボン酢和え ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	しめじのお かか煮	お菓子 牛乳	牛乳 タラ ささみ ごま 豆腐 花かつお	片栗粉 ごま油 米	なす 大根 ねぎ 青じそ えのき 小松菜 人参 もやし わかめ キウイ しめじ
30 火	鶏しそつくね ブロッコリー シーザーサラダ パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	じゃがいも のガレット	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ ごま油 じゃがいも バター 米	青じそ 玉ねぎ トマト レタス ブロッコリー きゅうり バナナ
31 水	オクラの肉巻きフライ せんキャベツ 野菜の白和え ごはん すまし汁 メロン	パン 牛乳	きんぴらご ぼう	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ごま なると	小麦粉 パン粉 米 パン ごま油	オクラ キャベツ 人参 きくらげ ほうれん草 糸こんにゃく わかめ ねぎ メロン ごぼう

集米日 19日(金)