



令和5年 7月 献立表



勾金保育所

曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1日
献立名	※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。 ※ご飯がいない日には日付を■で塗っています。 ※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン フォークを持たせてください。 ※手作りおやつは赤文字にしています。 ※新しいメニューには☆印を付けています。					焼きそば ウインナー 牛乳
おやつ						果物 お菓子
主な材料						豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン キャバツ ウインナー 牛乳 果物 お菓子
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
献立名	夏野菜カレー マカロニサラダ	白身魚のフライ 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁	煮込みハンバーグ コールスロー コンソメスープ	☆鶏肉と夏野菜中華炒め 煮卵 えのきのすまし汁	七タソーメン 唐揚 トマト	とうもろこしご飯 野菜スープ 牛乳
おやつ	ケーキドーナツ	とんがりコーン	お好み焼き	マカロニスティック	わんぱくもち	果物 お菓子
主な材料	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも なす しめじ きゅうり コーン 南瓜 ツナ マカロニ 果物 牛乳	白身魚 人参 きゅうり 春雨 キャバツ ちくわ 小ねぎ 玉ねぎ 豆腐 果物 ☆ジョア	合挽 人参 玉ねぎ キャバツ コーン きゅうり ミニトマト 果物 キャバツ ベーコン 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン 小ねぎ えのき 卵 果物 マカロニ 牛乳	そうめん きゅうり 卵 ちりめん 人参 鶏肉 生姜 果物 チーズ わかめふりかけ 牛乳	とうもろこし 人参 玉ねぎ じゃがいも キャバツ 牛乳 果物 お菓子
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
献立名	ポークピカタ 味噌マヨ和え コーンの中華スープ	麻婆豆腐 焼魚(塩鯖)	コロケ 切り昆布の五目煮 和風スープ	タンドリーチキン ひじきサラダ トマトスープ	魚の南蛮漬け きんちゃく卵 わかめの味噌汁	丸天うどん 牛乳
おやつ	ポテトもち	チーズ蒸しパン	ぶどうゼリー	海鮮チヂミ	ソフールいちご	果物 お菓子
主な材料	豚肉 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり キャバツ ちくわ 卵 クリームコーン ミニトマト 果物 じゃがいも バター 牛乳	豚挽 人参 玉ねぎ にら 豆腐 しめじ 果物 チーズ 牛乳	合挽 人参 玉ねぎ かまぼこ ごぼう 高野豆腐 大豆水煮 小ねぎ 豆腐 果物 お菓子 牛乳	鶏肉 人参 きゅうり コーン トマト 玉ねぎ カレー粉 ヨーグルト 果物 えび 牛乳	赤魚 人参 ピーマン パプリカ 玉ねぎ 卵 油揚げ 小ねぎ わかめ 豆腐 果物 お菓子	うどん 小ねぎ 丸天 かまぼこ 牛乳 果物 お菓子
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
献立名	海の日	魚のミンチ揚げ 拌三絲 味のり じゃがいもの味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ ゆで卵	ぶっかけうどん かき揚げ ゆで卵	鮭の味噌焼き おかか和え 金時豆煮 かきたま汁	親子丼 漬物 牛乳
おやつ		マカロニ黄粉	ナイススティック	焼きおにぎり	ぼたぼた焼き	果物 お菓子
主な材料		魚ミンチ 人参 卵 玉ねぎ ピーマン 豆腐 ごぼう きゅうり ハム 春雨 干し椎茸 小ねぎ じゃがいも 果物 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ しめじ コーン ツナ じゃがいも きゅうり 卵 果物 牛乳	乾麺 わかめ きゅうり ミニトマト 卵 人参 玉ねぎ さつまい ごぼう ピーマン 果物 かつお節 チーズ 牛乳	鮭 人参 小松菜 キャバツ ちくわ わかめ 玉ねぎ 小ねぎ 卵 ごま 果物 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ 卵 えのき しそたくあん 牛乳 果物 お菓子
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
献立名	ミートローフ マस्टードポテト 洋風スープ 味のり	魚のコーン焼 酢の物 麩の味噌汁	(誕生会) チキン南蛮 スパサラ スイートコーン コンソメスープ	冷麺 鶏肝煮	魚のアンGRES 切り干し大根煮 ピクルス なすと油揚げの味噌汁	和風スパゲッティ ウインナー 牛乳
おやつ	たまごサンド	ももゼリー	ケーキ	黄粉おはぎ	パウンドケーキ	果物 お菓子
主な材料	合挽 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 じゃがいも キャバツ ミニトマト 果物 サンドイッチ 牛乳	カレイ コーン 人参 きゅうり キャバツ ちくわ 小松菜 小ねぎ 麩 果物 お菓子 牛乳	鶏むね肉 卵 玉ねぎ らっきよ きゅうり コーン ミニトマト 人参 じゃがいも 果物 ケーキ 牛乳	きゅうり 卵 ハム トマト 玉ねぎ 生姜 鶏肝 果物 黄粉 もち米 牛乳	赤魚 人参 玉ねぎ ちくわ 大豆水煮 ごぼう 油揚げ きゅうり なす 小ねぎ 果物 牛乳	ベーコン 人参 ピーマン 玉ねぎ しめじ ウインナー 牛乳 果物 お菓子
日付	31日	<div style="text-align: center;"> <h2>ポイントを「ま」もって、熱中症を防ごう</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <h3>み</h3> <p>水やお茶などを こまめに飲もう あそび始める前、外出する前 に水分補給。のどが渇く前に 飲ませてあげましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h3>め</h3> <p>目安は顔色 顔色がよくないときはもちろん、赤い ときも要注意。「暑いから赤いのは当 たり前」と思わず、顔が赤いときはす ぐに休ませましょう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <h3>む</h3> <p>無理は禁物! 体調が悪いときは熱中症を起 こしやすくなります。眠そうな、 また、食欲がなさそうな様子 の日は、外あそびをほどほどに。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h3>も</h3> <p>木綿のゆったりした服が お勧め 夏は、汗をよく吸う綿の素材で、えり もとやえり口がゆったりした通気性の よい衣類がよいでしょう。帽子は、首 筋まで覆う、つばの広いものを選んで。</p> </div> </div> </div>				
献立名	納豆オムレツ ハムソテー トマト 大根のすまし汁					
おやつ	ピザトースト					
主な材料	納豆 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ 卵 ペビーハム 小ねぎ 大根 果物 ウインナー チーズ コーン 牛乳					