

2017年 7月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	豚肉 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 おつゆ麩 三温糖 焼き芋	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり とうろ昆布 みつ葉 りんご 胡瓜 レーズン ぽん汁 オレンジ
2	日			
3	月	豚挽肉 卵 豚肩肉 みそ シラス 保育園ミルク	精白米 ごま油 じゃがいも 三温糖 丸ぼうろ	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ トマト かつ スカ プルーン
4	火	鯖 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	生姜 ｺｰﾎｰﾙﾞ ｲﾝﾄﾞ 人参 玉葱 乾燥わかめ ねぎ りんご
5	水	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 胡麻 プリン ｶﾞｯｸﾗｶﾙｸﾞﾗｯｶｰ	玉葱 人参 ｷﾞﾙﾄﾞ んにく 生姜 ｲﾝﾄﾞ 干切り 胡瓜 ｷﾞﾗｯﾀｲ へのき
6	木	鯖 沖縄豆腐 麩 みそ ｽｰﾌﾟ ｷﾞﾗ用ｽｰｽﾞ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 ねぎ ｺｰﾝ ｲﾝﾄﾞ
7	金	ﾀﾞｲ 鶏肉 はんぺん 星型の麩 きな粉 保育園ミルク	精白米 無塩バター じゃがいも 油 さつまいも もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	ﾄﾞﾓ ｺｰﾝ 胡瓜 人参 しめじ ｱｯｸﾘｰ ｱｰ(乾)
8	土	豚肉 ゆし豆腐 みそ ﾀﾞｲ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 白ごま 三温糖 ほんせん	玉葱 生姜 みず菜 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 人参 ｲﾝﾄﾞ
9	日			
10	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 ﾀﾞｲ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ｸﾞﾗｯｸﾞ ｽｰｽﾞ	長ねぎ 生姜 んにく もやし 人参 小松菜 ｷﾞﾙﾄﾞ 乾燥わかめ へのき ねぎ オレンジ ｲﾝﾄﾞ(赤) ｷﾞｰ ｺｰﾝ
11	火	豚肉 卵 型抜きチーズ	胚芽米 米粒麦 もちきび 油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター オリーブ油 片栗粉 そろめん(乾) 本みりん	人参 玉葱 ｲﾝﾄﾞ 茄子 南瓜 ｺｰﾝ 胡瓜 ｷﾞﾙﾄﾞ キャベツ ねぎ かつ ｼｶ
12	水	ｷﾞ 豚肉 豚挽肉 国産大豆 固形ヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 ごま油 ｳﾝﾀﾝの皮 人参ロールパン	ﾄﾞﾓ こんにゃく 人参 干椎茸 もやし 玉葱 プルーン
13	木	鶏肉 ｽｰﾌﾟ ｱｯｸﾞ ｽｰｽﾞ みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 じゃがいも ｽｰｽﾞ ｷﾞﾗ-ｷﾞ 薄力粉 黒砂糖粉	んにく 胡瓜 人参 ｺｰﾝ トウモロコシ しめじ へのき ｲﾝﾄﾞ
14	金	合挽肉 豚肉 卵 ｼﾗｽ	スパゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 精白米	茄子 人参 玉葱 んにく ｷﾞﾙﾄﾞ 干しひじき もやし 胡瓜 ｺｰﾝ ｺｰﾝ オレンジ 糸きりわかめ
15	土	ｽｰﾌﾟ 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 ごま油 上白糖 本みりん 三温糖 おこし	ﾄﾞﾓ ｷﾞ へのき ねぎ もずく 胡瓜 ｲﾝﾄﾞ
16	日			
17	月			
18	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ｼﾗｽ 麩 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖	長ねぎ ｺｰ 人参 生姜 んにく 胡瓜 ｷﾞﾙﾄﾞ 乾燥わかめ ねぎ へのき ｲﾝﾄﾞ ｼｶ ｲﾝﾄﾞ 黄桃
19	水	鯖 みそ ｽｰｽﾞ	胚芽米 米粒麦 もちきび 三温糖 マカロニ ｽｰｽﾞ どりやき	かつ のり佃煮 生姜 南瓜 胡瓜 冬瓜 ｷﾞﾗｰ オレンジ
20	木	ｽｰﾌﾟ 卵 保育園ミルク	薄力粉 上白糖 無塩バター	ｲﾝﾄﾞ
21	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ﾀﾞｲ 固形ヨーグルト 卵 保育園ミルク	沖縄そば 本みりん 三温糖 さつまいも 無塩バター 生クリーム	昆布(乾) 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ｷﾞﾗ草 人参
22	土	鯖 ｼﾗｽ 沖縄豆腐 ﾀﾞｲ みそ 保育園ミルク	精白米 油 五穀かりんとう	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 ｲﾝﾄﾞ
23	日			
24	月	合挽肉 ｽｰﾌﾟ 普通牛乳 麩 ｽｰﾌﾟ 保育園ミルク	精白米 油 じゃがいも 有塩バター ｸﾞﾗﾝﾞ 糖 生クリーム	玉葱 キャベツ ｷﾞﾙﾄﾞ へのき しめじ ねぎ オレンジ プルーン
25	火	ｷﾞ 牛肩肉 絹ごし豆腐 調製豆乳 ｷﾞﾗ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 春雨 ごま油 ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ ｶﾞｯｸﾗｶﾙｸﾞﾗｯｶｰ	玉葱 ｷﾞﾗｰ 人参 もやし キャベツ んにく 長ねぎ 干椎茸 ｱｰ(乾) ねぎ
26	水	手羽元 卵 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 ごぼうチップ	んにく 生姜 ｺｰﾎｰﾙﾞ 玉葱 人参 もやし ｸﾞﾗ-ｷﾞ ねぎ ｲﾝﾄﾞ
27	木	鯖 沖縄豆腐 鶏挽肉 卵 みそ 普通牛乳 ｽｰﾌﾟ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 油 本みりん おつゆ麩 ｷﾞﾗ-ｷﾞ じゃがいも 無塩バター	人参 ｷﾞﾙﾄﾞ 根みつば 生姜 干椎茸 こんにゃく 玉葱 もやし ねぎ ｽｶ ｰｽﾞ
28	金	鯖 ﾀﾞｲ 普通牛乳 みそ	ｰﾙ 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 じゃがいも 精白米 三温糖 生クリーム	ｷﾞ ｱｯｸﾘｰ 胡瓜 南瓜 玉葱 焼きのり
29	土	国産大豆 削り節 鶏肉 保育園ミルク	精白米 片栗粉 ごま油 まがりせんべい	干しひじき んにく かつ 冬瓜 人参 ねぎ ｲﾝﾄﾞ
30	日			
31	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肩肉 みそ ﾀﾞｲ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 白ごま ｸﾞﾗｯｸﾞ 有塩バター	んにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく オレンジ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。