

# 献立表 7月

2023/6/29 やまのうちほいくえん

## 乳児（あひる・あかぐみ）、幼児（もも・き・あおぐみ）

梅雨入りし、雨の日が続いていますが、夏に向けて気温・湿度ともに高くなります。こまめな水分・塩分補給と体調管理に、子どもも大人も気をつけたいですね。暑さで食欲が落ちてくる時期ですが、たくさんごはんを食べて元気よく過ごしていきましょう。夏野菜をたくさん献立に取り入れています。園の畑の夏野菜も収穫が楽しみです。6日は七夕特別メニューになります。お楽しみに！

	㊦ 10・24	㊧ 11・25	㊨ 12・26	㊩ 13・27	㊪ 14・28	㊫ 1・15・29
献立	すきやき風 万願寺とうがらしの おかか和え みそ汁 ごはん	マーボーなす 春雨サラダ くだもの ごはん	タラのコンフレク焼き ネバネバサラダ コンソメスープ ごはん	夏野菜カレー グレープフルーツ 海そうサラダ ごはん	豚肉の生姜焼き 3色ピーマンの カラフル炒め 中華スープ ごはん	豚バラとまいたけの 肉うどん 小松菜のおかか和え うどん
材料	牛肉 焼豆腐 玉ねぎ 人参 白ねぎ ふ 糸こんにゃく 酒、みりん、砂糖、しょうゆ  万願寺とうがらし 花かつお しょうゆ  なす じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 味噌	豚ミンチ なす ピーマン 黄パプリカ にんにく、土生姜 片栗粉 赤味噌、しょうゆ 鶏ガラスープ  春雨 太もやし きゅうり 人参 酢、砂糖、塩  すもも など	タラ 米粉 コーンフレーク 塩  オクラ めかぶ 人参 えのき モロヘイヤ きゅうり 大根 しょうゆ、みりん  玉ねぎ 人参 ごぼう パセリ コンソメ、塩	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ トマト バター 小麦粉 カレー粉 ヨーグルト スキムミルク チーズ 黒砂糖、ケチャップ、塩  海そうサラダ グレープフルーツ きゅうり 人参 酢、砂糖、塩	豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 酒、しょうゆ  ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 花かつお 酒、みりん、しょうゆ、油  豆腐 大根 人参 冬瓜 鶏ガラスープ、塩	うどん 豚バラ肉 人参 まいたけ ねぎ 昆布、塩、砂糖、酒、みりん うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ  小松菜 人参 きゅうり 花かつお しょうゆ
おやつ	パウンドケーキ、牛乳 米粉、ベーキングパウダー 三温糖、サラダ油、豆乳 塩、ココア、ジャムなど	冷やしそうめん、牛乳 そうめん、うすくちしょうゆ 塩、こいくちしょうゆ、砂糖 酒、みりん、青しそ、油あげ 天かす など	スコーン、牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー グラニュー糖、バター、牛乳 スキムミルク、ココア レーズンなど	ポップコーンと果物、 牛乳 生ポップコーン、塩、豆乳 油、砂糖、バナナ など	おかかと梅のおにぎり、 お茶 米、昆布、花かつお、梅干し 塩、酒、しょうゆ、砂糖、みりん	おせんべい、果物など、 お茶
	㊬ 3・17・31	㊭ 4・18	㊮ 5・19	㊯ 6・20	㊰ 7・21	㊱ 8・22
献立	なすのグラタン コンソメスープ ごはん	豚肉と冬瓜の煮物 夏野菜の塩昆布和え すまし汁 ごはん	牛井風煮 中華スープ くだもの ごはん	さばの塩焼き 切り干しナポリタン すまし汁 ごはん	八宝菜 夏野菜マリネ ごはん	塩焼きそば みそ汁 中華めん
材料	合挽きミンチ なす 玉ねぎ トマト ズッキーニ トマト水煮 チーズ 塩、砂糖  大根 人参 エリンギ コーン コンソメ 塩	豚肉 冬瓜 人参 土生姜 酒、みりん しょうゆ、砂糖  オクラ きゅうり 人参 黄パプリカ 塩昆布  豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒、みりん、しょうゆ、塩	牛肉 春雨 玉ねぎ 人参 しめじ なす ズッキーニ しょうゆ、酒、みりん、砂糖  大根 人参 ちんげん菜 太もやし 鶏ガラスープ、塩  オレンジなど	さば 塩  切り干し大根 シーチキン 人参 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 砂糖、しょうゆ  ゆば 玉ねぎ まいたけ オクラ 酒、みりん しょうゆ、塩	豚肉 白菜 もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ 片栗粉 鶏ガラスープ 塩、しょうゆ  なす きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 酢、砂糖、塩、オリーブ油	中華めん シーチキン キャベツ 人参 ねぎ ちんげん菜 塩、鶏ガラスープ 酒、しょうゆ、みりん  玉ねぎ 人参 油あげ 味噌
おやつ	米粉蒸しパン、牛乳 米粉、ベーキングパウダー サラダ油、砂糖、黒砂糖 レーズン、ジャムなど	ピザトースト、牛乳 食パン、ウイニーorシーチキン マヨドレ、ケチャップ 夏野菜(トマト・ピーマンなど)	焼きとうもろこし、牛乳 とうもろこし、塩 しょうゆ、みりん	フルーツポンチ お茶(6日)、牛乳(20日) バナナ、りんご みかん缶、桃缶、砂糖 など	すいか、お茶 すいか、お茶	ビスケット、果物など、 お茶

※味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。