

# 7月 献立表(1)

認定こども園 あおい田川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	昼食	御飯 タンダリーチキン もやし中華和え トマトのスープ	米 油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) 卵、ちくわ、ごま	にんにく もやし、にんじん、にら ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、カレー粉、食塩 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩
	おやつ	パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム、牛乳 牛乳	みかん缶	
2 火	昼食	御飯 さわらの味噌焼き 春雨のマヨサラダ わかめとコーンのスープ	米 砂糖 はるさめ、砂糖、マヨネーズ	さわら、米みそ(淡色辛みそ) かにかまぼこ	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ 酢、しょうゆ 中華スープ、食塩
	おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖) 牛乳	パイン缶、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶	
3 水	昼食	わかめ御飯 牛肉の柳川風煮物 麩のすまし汁	米 砂糖、油 焼心	さけ 牛肉(もも)、卵	カットわかめ たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、まいだけ にんじん、えのきたけ、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	おやつ	ココアマーマレードケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	マーマレード	ココアパウダー
4 木	昼食	御飯 豆腐とゴーヤのチャンプルー 切り干し大根とひじきのサラダ 茄子の味噌汁	米 油、ごま油、片栗粉 マヨネーズ	木綿豆腐、卵、豚肉(薄ロース) かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にがうり・ゴーヤ、にんじん、しいたけ コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁
	おやつ	人参クッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	にんじん	
5 金	昼食	七夕 お星さまビビンバ ブロッコリーのおかか和え 天の川スープ	米、砂糖、ごま油 はるさめ	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま かつお節	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 オクラ、しいたけ、にんじん	しょうゆ、食塩 しょうゆ 中華だし、食塩
	おやつ	すいか 牛乳		牛乳	すいか	
6 土	昼食	カレーピラフ きゅうりの酢の物 たまねぎのスープ	米 砂糖	牛肉(もも) しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩、カレー粉 酢、しょうゆ コンソメ、食塩、パセリ粉
	おやつ	フルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳 牛乳	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、かんてん	
8 月	昼食	御飯 かれのいムニエル 小松菜とツナの和え物 大豆のスープ	米 小麦粉	かれのい、バター ツナ油漬缶 だいす水煮缶詰	こまつな、もやし、にんじん、コーン缶 たまねぎ、キャベツ、にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩
	おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
9 火	昼食	御飯 ポテトオムレツ キャベツのマヨサラダ クリームコーンのスープ	米 じゃがいも マヨネーズ、砂糖	豚、鶏こし豆腐、豚ひき肉、中ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
	おやつ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト、卵、バター 牛乳	干しぶどう	
10 水	昼食	和風スパゲティ きゅうりのじゃこ和え キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖 砂糖	ベーコン、バター しらす干し、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ キウイフルーツ	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ
	おやつ	梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	うめ干し	しょうゆ
11 木	昼食	さけと大豆の御飯 筑前煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 さつまいも、板こんにゃく、砂糖	だいす水煮缶詰、さけ 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、れんこん、たけのこ、ごぼう、にんじん、グリーンピース たまねぎ、カットわかめ、にんじん、万能ねぎ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
	おやつ	フルーツケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	りんご、パイン缶、みかん缶	
12 金	昼食	カミカミデー 御飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	米 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉 かにかまぼこ	マーマレード、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ 食塩 コンソメ、食塩
	おやつ	煮干し・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	いわし(煮干し) 牛乳		
13 土	昼食	マーボツナ丼 小松菜のおかか和え きのこスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ねぎ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん しいたけ、えのきたけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華スープ、食塩
	おやつ	お麩ラスク 牛乳	焼心、油、砂糖	牛乳		
16 火	昼食	御飯 あじのかば焼き かぼちゃのサラダ 豆腐の味噌汁	米 砂糖、油、小麦粉 マヨネーズ	あじ 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	しょうが かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう、コーン缶 にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
	おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩

# 7月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	昼食 ハヤシライス キャベツのさっぱりサラダ オレンジ	米、小麦粉、オリーブ油、砂糖 砂糖	牛肉(もも)、バター ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん オレンジ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩 酢、食塩
		おやつ ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココアパウダー
18	木	昼食 御飯 マーボー豆腐 梅サラダ ほうれん草のスープ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	なす、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ チーズクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳、粉チーズ 牛乳		
19	金	昼食 ロールパン ポークチャップ チンゲン菜のごま和え 春雨スープ	ロールパン 砂糖 砂糖 はるさめ	豚肉(もも)、バター ちくわ、ごま ごま	たまねぎ、ホルトマト缶詰、にんじん、しいたけ、ピーマン、いんげん、にんにく チンゲンサイ、しめじ、にんじん にんじん、コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ ごま昆布おにぎり 牛乳	米	ごま 牛乳	塩こんぶ	
20	土	昼食 レタスチャーハン ブロッコリーのマヨネーズ和え じゃがいもの味噌汁	米、ごま油 マヨネーズ じゃがいも	しらす干し、ごま かにかまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	レタス、ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ パンナコッタ 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	もも缶、かんてんクック	
22	月	昼食 御飯 カレイのみそ焼き 大根とツナの和え物 えのきたけのすまし汁	米 砂糖 マヨネーズ	かれい、米みそ(淡色辛みそ) ツナ油漬缶 木綿豆腐	ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ 人参パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
23	火	昼食 とうもろこしの皮むき(ひかり・ほし) 御飯 鶏肉の梅照焼 ジャーマンポテト 大根の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	うめ干し、しょうが たまねぎ、パセリ だいこん、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ とうもろこし	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 食塩
		おやつ ゆでとうもろこし 牛乳		牛乳		
24	水	昼食 野菜たっぷりラーメン 小松菜のサラダ バナナ	ゆで中華めん、ごま油 マヨネーズ	豚肉(肩ロース) かにかまぼこ、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ、ねぎ、にんにく ごまつな、もやし、にんじん、ひじき バナナ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
25	木	昼食 アレルギーフリー 御飯 鮭のコーンクリームかけ 切り干し大根のサラダ じゃがいものスープ	米 砂糖、油 じゃがいも	さけ、豆乳 かにかまぼこ、ごま	クリームコーン缶 きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		おやつ オレンジゼリー ジュース	砂糖		オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック りんご濃縮果汁	
26	金	昼食 とうもろこしの皮むき(にじ) とうもろこし御飯 鶏肉と野菜のうま煮 なめこの味噌汁	米 さつまいも、油、砂糖	鶏もも肉、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
27	土	昼食 御飯 キーマカレー じゃがいものソテー わかめのスープ	米 油 じゃがいも、油	豚ひき肉 ごま	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ	ウスターソース、食塩、カレー粉 食塩、パセリ粉 中華だしの素、食塩
		おやつ みたらし団子 牛乳	白玉粉、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐 牛乳		しょうゆ
29	月	昼食 御飯 鶏肉のごま焼き ポテトサラダ きゃべつの味噌汁	米 ごま油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、ごま ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
30	火	昼食 御飯 さばのおろし煮 ビーフンと野菜のソテー チンゲン菜のスープ	米 片栗粉、砂糖 ビーフン、油、ごま油 ごま油	さば	だいこん、しょうが たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 中華スープ、食塩
		おやつ 黒ゴマクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ごま、牛乳 牛乳		
31	水	昼食 とうもろこしの皮むき(はな) 御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの中華風サラダ だいこんのすまし汁	米 油、砂糖 砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース) しらす干し、ごま 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが キャベツ、きゅうり、カットわかめ だいこん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ とうもろこしの蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、バター 牛乳	とうもろこし	