



7月献立表



令和5年6月30日

★カミカミメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	チキンピラフ ポテトスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、醤油、コンソメ じゃが芋、玉ねぎ、エリンギ、チンゲン菜、醤油、中華味 バナナ	お茶 ジャム サンド	食パン、ジャム
2	日					
3	月	牛乳 ビスケット	ごはん とびうおの蒲焼き きゅうりの酢の物 かきたま汁 メロン	米 とびうお、小麦粉、醤油、砂糖、みりん、油、ごま きゅうり、人参、ささみ、トマト、みょうが、酢、醤油、砂糖、ごま油 卵、玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶	牛乳 お茶
4	火	牛乳 ビスコ	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
5	水	牛乳 チーズ	納豆丼 ★ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、キャベツ、生姜、醤油、砂糖、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、トマト、マヨドレ、鰹節、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、えのき、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶 ★ココア ラスク	食パン、ココア、砂糖 マーガリン
6	木	牛乳 薄焼き せんべい	麦ごはん 甘辛チキン ゴーヤチャンプル いんげんの味噌汁 オレンジ	米、押し麦 鶏肉、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま、油 ゴーヤ、人参、玉ねぎ、コーン、豆腐、ツナ、醤油、中華味、ごま油 さやいんげん、玉ねぎ、じゃが芋、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 お好み 焼き	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす 青のり、ソース
7	金	牛乳 ほうれん草 せんべい	ごはん 冷しゃぶ ごまじゃが煮 そうめん汁 すいか	米 豚肉、人参、レタス、きゅうり、トマト、青じそドレッシング じゃが芋、ワレット、すりごま、醤油、みりん、砂糖、鰹節 そうめん、玉ねぎ、しめじ、オクラ、醤油、塩、鰹節 すいか	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	ホットケーキミックス クリームチーズ、砂糖 牛乳、レモン汁
8	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼうおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 バナナ	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、砂糖、みりん、鰹節 きゅうり、キャベツ、塩昆布 厚揚げ、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節 バナナ	お茶 せんべい	うるち米、油、でん粉
9	日					
10	月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	食パン チキンナゲット ピーじゃこ炒め 豆乳チャウダー りんご	食パン 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、パン粉、塩、コンソメ、ケチャップ、油 ピーマン、人参、パプリカ、ちりめんじゃこ、醤油、みりん、ごま油 コーン、玉ねぎ、じゃが芋、アスパラガス、豆乳、シチュールウ りんご	牛乳 お茶 ★枝豆 ブリッツ	小麦粉、枝豆、塩 マーガリン、粉チーズ
11	火	牛乳 りんご	ピピンバ井 パンサンスー 冬瓜スープ バナナ	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、もみのり、生姜、味噌、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、パプリカ、きくらげ、とうもろこし、酢、醤油、砂糖、ごま油 冬瓜、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶	片栗粉、きな粉、砂糖 黒砂糖
12	水	牛乳 人参 チップス	ごはん さばの塩麹焼き ネパネバサラダ 大根と鶏肉の味噌汁 オレンジ	米 さば、塩麹 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、納豆、ベーコン、醤油、鰹節 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 じゃが丸 くん	じゃが芋、チーズ、塩 マーガリン、青のり
13	木	牛乳 畑の スナック	冷やし中華 かにしゅうまい 小松菜の煮びたし すいか	中華麺、焼豚、きゅうり、もやし、トマト、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、かにかま、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、塩、ごま油、中華味 小松菜、人参、さつまいも、醤油、砂糖、鰹節 すいか	牛乳 お茶 焼き おにぎり	米、鰹節、ごま 味噌、みりん
14	金	牛乳 あられ	ゆかりごはん ひじきの卵焼き ★チンゲン菜の磯香和え しじみ汁 キウイフルーツ	米、ゆかり、ごま 卵、人参、玉ねぎ、ひじき、鶏ミンチ、牛乳、醤油、みりん、砂糖、鰹節、油 チンゲン菜、もやし、人参、もみのり、醤油 しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ビーフン	ビーフン、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、ごま油 ソース、中華味
15	土	牛乳 ハッピー ターン	焼き肉丼 わかめスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、焼き肉のタレ 玉ねぎ、わかめ、細ねぎ、醤油、中華味、ごま、ごま油 オレンジ	お茶 ラスク	小麦粉、砂糖、油
16	日					
17	月		海の日			

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
18	火	牛乳 クラッカー	ごはん 牛肉のオイスター炒め 大豆と刻み昆布煮 もやしスープ すいか	米 牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ごま、オイスターソース、中華味、ごま油 刻み昆布、人参、水煮大豆、薄揚げ、醤油、砂糖、鰹節 もやし、長ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ すいか	牛乳 お茶	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト
19	水	牛乳 わかめ せんべい	梅じゃこスパゲティ 肉団子のケチャップ和え かりかりきゅうり バナナ	スパゲティ、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんじゃこ、梅干し、青じそ、醤油、コンソメ、油 肉団子、ピーマン、パプリカ、ケチャップ きゅうり、塩昆布、ごま油、ごま バナナ	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	米、ひじき、人参 薄揚げ、醤油、砂糖 みりん、鰹節
20	木	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん おろしハンバーグ ズッキーニソテー なめこ汁 キウイフルーツ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大根、豆腐、パン粉、塩、ポン酢 ズッキーニ、人参、じゃが芋、塩、油、中華味 なめこ、ごぼう、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶	★リボン かりんどう
21	金	牛乳 チーズ	夕焼けごはん ★焼きししゃも モロヘイヤのなめたけ和え 坦々スープ グレープフルーツ	米、五穀米、人参、醤油、みりん、鰹節 ししゃも モロヘイヤ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、ツナ、醤油 鶏ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、豆腐、醤油、中華味、鶏ガラ グレープフルーツ	牛乳 お茶	小麦粉、細ねぎ、人参 切り干し大根、醤油 チーズ、カレー粉
22	土	牛乳 ビスコ	塩昆布ごはん 肉味噌炒め にらスープ オレンジ	米、塩昆布、ごま 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、味噌、みりん、ごま油、中華味 にら、長ねぎ、厚揚げ、醤油、中華味 オレンジ	牛乳 お茶	食パン、マーガリン 砂糖
23	日					
24	月	牛乳 バナナ	ロールパン なすのミートグラタン 元気サラダ レタススープ メロン	ロールパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、人参、パセリ、マカロニ、ケチャップ、チーズ、コンソメ きゅうり、人参、キャベツ、コーン、トマト、マヨドレ、鰹節 レタス、玉ねぎ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶	★小魚 フライ
25	火	牛乳 紅いも チップ	豚丼 ★切干大根の甘酢和え 豆腐の味噌汁 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、白菜、人参、糸こんにやく、豆苗、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 切干大根、人参、きゅうり、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖、ごま油 豆腐、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	牛乳 お茶	中華麺、玉ねぎ、人参 にら、ごま油、ソース 中華味、天かす、青のり
26	水	牛乳 りんご	ごはん あじフライ 糸うりの酢の物 なすの味噌汁 グレープフルーツ	米 あじ、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 糸うり、人参、豆苗、ハム、酢、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、なす、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し グレープフルーツ	牛乳 お茶	ホットケーキミックス パイナップル レーズン、砂糖、牛乳
27	木	牛乳 おなか せんべい	夏野菜カレー 福神漬け和え 高野豆腐のあんかけ煮 キウイフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ズッキーニ、カレールー 福神漬け、きゅうり、人参、大根、トマト、酢、醤油、砂糖、ごま 高野豆腐、鶏ミンチ、醤油、みりん、砂糖、鰹節、片栗粉 キウイフルーツ	牛乳 お茶 レモン トースト	食パン、レモン マーガリン、砂糖
28	金	牛乳 大豆 スナック	うな井 大根サラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖 大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、青じそドレッシング、ごま はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶	牛乳 お茶 ぶどう 寒天
29	土	牛乳 せんべい	焼きそば きゅうりのごまマヨ和え バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、青のり、ソース、中華味、ごま油 きゅうり、人参、コーン、トマト、ごま、マヨドレ、醤油 バナナ	牛乳 お茶	おにぎり 米、ふりかけわかめ
30	日					
31	月	牛乳 ビスケット	ごはん マーボーなす ひじきサラダ 焼きかぼちゃ オレンジ	米 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉 ひじき、きゅうり、人参、コーン、ツナ、醤油、砂糖、マヨドレ かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン オレンジ	牛乳 お茶	フルーチェ フルーチェ、牛乳

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳 3歳未満児/午前・午後 3歳以上児/午前のみ

