

# 7月献立表

## ★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	月	牛乳 ごま ステイク オレンジ	わかめごはん 冷しやぶ ごママヨサラダ 麸のすまし汁	米、ふりかけわかめ 豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢 キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ 麸、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	牛乳 お茶 チーズ ケーキ	牛乳 ホットケーイミックス クリームチーズ、砂糖 牛乳、レモン汁	
2	火		誕生会	♪お楽しみメニュー			
3	水		ごはん ★さくさくおさかなフライ モロヘイヤのなめたけ和え かぼちゃの味噌汁 バナナ	米 赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油 モロヘイヤ、ささみ、キャベツ、もやし、人参、なめたけ、醤油、鰹節 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ			
4	木		レーズンパン なすのミートグラタン ツナサラダ 玉ねぎスープ グレープフルーツ	レーズンパン 豚ミンチ、なす、玉ねぎ、マカロニ、ケチャップ、チーズ、コンソメ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、マヨドレ 玉ねぎ、人参、ペーパー、コーン、中華味、醤油 グレープフルーツ			
5	金	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 オクラとトマトのおかか和え ワンタンスープ オレンジ	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、味噌、みりん、ごま油 オクラ、トマト、キャベツ、鰹節、醤油 ワンタン、玉ねぎ、人参、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 ★餃子の皮 ピザ	餃子の皮、ピーマン ツナ、ごま油 ケチャップ、マヨドレ チーズ	
6	土		おにぎり 豚汁 せんべい	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク 豚肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ			
7	日				お茶		
8	月	牛乳 人参 チップス	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め 切干大根のサラダ じやが芋の味噌汁 オレンジ	米 牛肉、なす、人参、玉ねぎ、にんにく、醤油、酒、オイスターソース 切干大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖 じやが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 オレンジ	牛乳 お茶 フルーツ ヨーグルト	牛乳 お茶 ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶	
9	火		ごはん 鶏塩回鍋肉 きゅうりの甘酢和え 花麩のすまし汁 バナナ	米 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、塩、中華味、にんにく、ごま油 きゅうり、人参、レタス、かにかま、酢、砂糖、醤油 花麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 バナナ			
10	水		冷やし中華 しゅうまい ★小松菜のナムル パイナップル	中華麺、焼豚、きゅうり、もやし、トマト、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 豚ミンチ、玉ねぎ、蓮根、コーン、豆腐、しゅうまいの皮、醤油、ごま油 小松菜、人参、もやし、醤油、ごま油、ごま パイナップル			
11	木		ごはん ぎよろっけ ネバネバ和え わなかめの味噌汁 すいか	米 飛び魚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、小麦粉、パン粉、塩、ソース、油 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、納豆、ハム、醤油 わなかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか			
12	金	牛乳 チーズ	豚丼 パンサンスー ズッキーニのスープ メロン	米、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節 春雨、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま ズッキーニ、エリンギ、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ メロン	牛乳 お茶 チーズ ボール	牛乳 お茶 じやが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油	
13	土		チャーハン 玉ねぎスープ オレンジ	米、焼き豚、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 玉ねぎ、わかめ、もやし、ごま、醤油、中華味 オレンジ			
14	日						
15	月		海の日				
16	火	牛乳 じやが芋 チップス	梅昆布ごはん 卵焼き スパサラサラダ 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、梅干、塩昆布、ごま 卵、人参、玉ねぎ、牛乳、醤油、みりん、中華味、油 スパサラ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、かにかま、マヨドレ 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 ビーフン、玉ねぎ、人参 ビーマン、ごま油 天かす、中華味、ソース	牛乳 お茶 さけ おにぎり	牛乳 お茶 米、鮭フレーク ごま、大葉

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
17	水	牛乳 野菜 クラッカー	バターロールパン ささみフライ 元気サラダ コーンシチュー メロン	バターロールパン ささみ、パン粉、小麦粉、塩、油、ソース キャベツ、人参、きゅうり、トマト、コーン、鰹節、醤油、酢、砂糖 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ メロン	牛乳 お茶 さけ おにぎり	牛乳 お茶 米、鮭フレーク ごま、大葉
18	木	牛乳 ごま スティック	豆乳担々麺 焼きかぼちゃ チヨレギサラダ グレープフルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、生姜、にんにく、砂糖、味噌、豆乳、中華味、鶏ガラ かぼちゃ、塩、マーガリン レタス、人参、きゅうり、トマト、もみのり、ツナ、醤油、ごま、ごま油 グレープフルーツ	牛乳 お茶 お好み焼き	牛乳 お茶 お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす
19	金	牛乳 ブラン クッキー	ゆかりごはん ★きすの唐揚げ チーズサラダ なめこ汁 パイナップル	米、ゆかりりふりかけ きす、カレー粉、塩、片栗粉、油 キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、チーズ、マヨドレ なめこ、玉ねぎ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 高野豆腐、ココア ★高野豆腐 ラスク
20	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	牛乳 お茶 牛乳	お茶 ラスク
21	日					
22	月	牛乳 薄焼き せんべい	麦ごはん 肉じゃが キヤベツのごま和え 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、さやいんげん、醤油、砂糖、鰹節 キヤベツ、人参、きゅうり、醤油、砂糖、ごま 玉ねぎ、しめじ、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 ジャム 食パン
23	火	牛乳 どうぶつ ビスケット	うな丼 大根のマヨ和え 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、ごま、マヨドレ はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 ブルーベリージャム
24	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすの味噌汁 パイナップル	米 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油 ★カミカミサラダ なすの味噌汁 パイナップル	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 かぼちゃ、牛乳、砂糖
25	木	牛乳 チーズ	親子丼 ごぼうサラダ 赤だし メロン	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉、片栗粉、醤油、砂糖、鰹節 ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン、醤油、砂糖、マヨドレ 玉ねぎ、麸、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 ★マシュマロ マーシュマロ
26	金	牛乳 かぼちゃ バナナ	ごはん カラフルチキンジャオロース豚肉、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース かぼちゃサラダ 冬瓜のスープ バナナ	米 カラフルチキンジャオロース豚肉、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース かぼちゃ、人参、きゅうり、にんにく、マヨドレ 冬瓜、玉ねぎ、人参、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 野菜 ブリツツ	牛乳 お茶 野菜 小麦粉、マーガリン 人参、パセリ、塩
27	土	牛乳 ハッピー ターン	炊き込みおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 オレンジ	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、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 牛乳	お茶 ゼリー 寒天パパ
28	日					
29	月	牛乳 バナナ	和風スパゲティー のり塩ポテト キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ	スパゲティー、玉ねぎ、人参、しめじ、ツナ、コンソメ、醤油、塩、油 じやが芋、塩、青のり、マーガリン キャベツ、人参、きゅうり、コーン、醤油、鰹節、マヨドレ グレープフルーツ	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 天かす おにぎり
30	火	牛乳 紫いも チップス	ごはん あじの香味焼き 小松菜の磯香和え にら玉スープ すいか	米 あじ、細ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油 にら、卵、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ すいか	牛乳 お茶 牛乳	牛乳 お茶 牛乳 ホットケーキミックス
31	水	牛乳 きな粉 ウエハース	カレーピラフ ★コーンフレークチキン ひじきサラダ コンソメスープ バナナ	米、玉ねぎ、ピーマン、コーン、カレールウ 鶏肉、コーンフレーク、粉チーズ、パン粉、小麦粉、塩 ひじき、人参、キャベツ、ツナ、醤油、マヨドレ 玉ねぎ、じやが芋、人参、コンソメ、醤油、パセリ バナナ	牛乳 お茶 牛乳 おふ ラスク	牛乳 お茶 牛乳 麸、マーガリン、砂糖

※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

