



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	わかめごはん 冷しゃぶ ごまマヨサラダ 麩のすまし汁 スティックオレンジ	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 麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	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
2	火	牛乳	誕生会	♪お楽しみメニュー	♪	
3	水	牛乳	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 かぼちやの味噌汁 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 かぼちや、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 バナナ	牛乳 お茶 とうもろこし	
4	木	牛乳	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 チーズ 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、ベーコン、コーン、中華味、醤油 グレープフルーツ	牛乳 お茶 焼きめし	米、玉ねぎ、ピーマン ツナ、ごま油 お好みソース、中華味
5	金	牛乳	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 バナナ 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 玉ねぎ、コーン、人参 ケチャップ、マヨドレ チーズ
6	土	牛乳	おにぎり 豚汁 せんべい バナナ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク 豚肉、玉ねぎ、大根、人参、さつまいも、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 ポン菓子	
7	日					
8	月	牛乳	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁 人参 チップス 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 じゃが芋、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	ヨーグルト、バナナ 桃缶、みかん缶
9	火	牛乳	ごはん 鶏塩回鍋肉 きゅうりの甘酢和え 花麩のすまし汁 ふかし芋 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	牛乳 お茶 ★マヨコーン トースト	食パン、マヨドレ コーン、パセリ チーズ
10	水	牛乳	冷やし中華 しゅうまい ★小松菜のナムル ねじりん棒 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	牛乳 お茶 じゃこ おにぎり	米、ちりめんじゃこ、ごま 麵つゆ
11	木	牛乳	ごはん ぎよろつけ ネバネバ和え うの花 クッキー 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 わかめ、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し すいか	牛乳 お茶 クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳
12	金	牛乳	豚丼 パンサンスー ズッキーニのスープ チーズ 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	じゃが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油
13	土	牛乳	チャーハン 玉ねぎスープ バナナ 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	お茶 バナナ ヨーグルト	バナナ、ヨーグルト
14	日					
15	月		海の日			
16	火	牛乳	梅昆布ごはん 卵焼き スパササラダ じゃが芋 チップス 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 ピーマン ピーマン	ピーマン、玉ねぎ、人参 ピーマン、ごま油 天かす、中華味、ソース

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	バターロールパン ささみフライ 元気サラダ 野菜 コーンシチュー クラッカー 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、シチューールウ メロン	牛乳 お茶 さけ おにぎり	米、鮭フレーク ごま、大葉
18	木	牛乳	豆乳担々麺 焼きかぼちや ごま スティック 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、豆腐、中華味、鶏ガラ かぼちや、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 焼	お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす チーズ、ソース
19	金	牛乳	ゆかりごはん ★きすの唐揚げ チーズサラダ ブラン クッキー パイナップル	米、ゆかりふりかけ 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 ★高野豆腐 ラスク	高野豆腐、ココア 砂糖、マーガリン 牛乳
20	土	牛乳	ハヤシライス キャベツサラダ せんべい 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	お茶 ラスク	
21	日					
22	月	牛乳	麦ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 薄焼き せんべい 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 キャベツ、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 ジャム サンド	食パン ブルーベリージャム
23	火	牛乳	うな井 大根のマヨ和え どうぶつ ビスケット オレソ	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 バナナ スコーン	ホットケーキミックス バナナ、砂糖、豆腐 牛乳、マーガリン
24	水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ★カミカミサラダ 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 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油 なす、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 パイナップル	牛乳 お茶 かぼちや ようかん	かぼちや、牛乳、砂糖 生クリーム、粉寒天
25	木	牛乳	親子丼 ごぼうサラダ 赤だし チーズ 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、麩、えのき、細ねぎ、赤味噌、煮干し メロン	牛乳 お茶 ★マシュマロ おこし	コーンフレーク マーガリン、マシュマロ
26	金	牛乳	ごはん カラフルチンジャオロース かぼちやサラダ かぼちやのスープ バナナ	米 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 かぼちや、人参、きゅうり、かにかま、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 ブリッツ	小麦粉、マーガリン 人参、パセリ、塩
27	土	牛乳	炊き込みおにぎり さっぱり漬け 厚揚げの味噌汁 バナナ 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 ゼリー	寒天パパ
28	日					
29	月	牛乳	和風スパゲティー のり塩ポテト キャベツのマヨサラダ バナナ 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 じゃが芋、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 天かす おにぎり	米、天かす、ごま 醤油、みりん
30	火	牛乳	ごはん あじの香味焼き 小松菜の磯香和え 紫いも チップス 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 ★チュロス	グラニュー糖
31	水	牛乳	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、じゃが芋、人参、コンソメ、醤油、パセリ バナナ	牛乳 お茶 おふ ラスク	麩、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

