7 月 献 立 表

令和7年6月30日

★カミカミメニュー　　✿松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
1	火	牛乳	乃木保育所お誕生日メニュー（創立記念日）			
			バターロールパン	バターロールパン	牛乳	
			ハンバーグ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース	お茶	
			シーザーサラダ	レタス、人参、きゅうり、パプリカ、クルトン、シーザードレッシング		米、ひじき、薄揚げ
		ごま	玉ねぎスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、豆苗、コーン、コンソメ、醤油	ひじき	人参、醤油、みりん
		スティック	メロン	メロン	おにぎり	鰹節
2	水	牛乳	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	
			★さくさくおさかなフライ	赤魚、小麦粉、パン粉、マヨドレ、ケチャップ、油	お茶	
			モロヘイヤのなめたけ和え	モロヘイヤ、ささみ、キャベツ、人参、なめたけ、醤油、鰹節		ホットケーキミックス
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌	チーズ	チーズ、レーズン
		バナナ	パイナップル	パイナップル	蒸しパン	牛乳、砂糖、油
3	木	牛乳	わかめごはん	米、ふりかけわかめ	牛乳	
			冷しゃぶ	豚肉、レタス、もやし、トマト、ポン酢	お茶	
			ごまマヨサラダ	キャベツ、人参、コーン、かにかま、ごま、マヨドレ		
		ハッピー	麩のすまし汁	麩、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	とうもろこし	とうもろこし
4	金	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、味噌、みりん、ごま油	牛乳	
			オクラとトマトのおかか和え	オクラ、トマト、キャベツ、醤油、鰹節	お茶	
			冬瓜のスープ	冬瓜、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ	★かぼちゃ	春巻きの皮、かぼちゃ
		チーズ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	春巻き	砂糖、小麦粉、油
5	土		2色おにぎり	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク	お茶	
			さつま芋汁	鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し		
		せんべい	バナナ	バナナ	ゼリー	寒天パパ（ぶどう）
6	日					
7	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			カラフルチンジャオロース	鶏ミンチ、ピーマン、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、オイスターソース	お茶	
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ		
		薄焼き	わかめの味噌汁	玉ねぎ、わかめ、もやし、細ねぎ、味噌、煮干し	★抹茶	食パン、抹茶、砂糖
		せんべい	パイナップル	パイナップル	ラスク	マーガリン
8	火	牛乳	冷やし中華	中華麺、焼豚、きゅうり、トマト、もやし、醤油、砂糖、冷やし中華タレ	牛乳	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
			小松菜の煮びたし	小松菜、人参、ちくわ、醤油、砂糖、鰹節	おかかチーズ	米、チーズ、鰹節
		ビスケット	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	醤油、みりん
9	水	ビスコ・牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
10	木	牛乳	梅昆布ごはん	米、梅干し、塩昆布、ごま	牛乳	
			高野豆腐の旨煮	高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、いんげん、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉	お茶	
			納豆サラダ	納豆、きゅうり、人参、キャベツ、マヨドレ、醤油		ホットケーキミックス
			にら玉スープ	にら、卵、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	パイン	パイン缶、砂糖
		ねじりん棒	オレンジ	オレンジ	ケーキ	マーガリン、牛乳
11	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			あじの香味焼き	あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油	お茶	
			ネバネバ和え	キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、ささみ、醤油、鰹節		
		どうぶつ	玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	じゃが芋	じゃが芋、チーズ、塩
		ビスケット	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ボール	コンソメ、片栗粉、油
12	土	牛乳	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ	お茶	
			キャベツサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	バナナ	バナナ	ラスク	
13	日					
14	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			うまからチキン	鶏肉、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、ケチャップ、砂糖、ごま、油	お茶	
			小松菜の磯香和え	小松菜、もやし、人参、もみのり、醤油		
		野菜	じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌		片栗粉、砂糖
		スナック	グレープフルーツ	グレープフルーツ	わらびもち	黒糖、きな粉、塩
15	火	牛乳	豆乳担々うどん	うどん、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	牛乳	
			焼きかぼちゃ	かぼちゃ、塩、マーガリン	お茶	お好み焼き粉、人参
			チョレギサラダ	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	お好み	キャベツ、天かす
		ウエハース	バナナ	バナナ	焼き	チーズ、ソース
16	水	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			★鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード、みりん、醤油	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、塩、マヨドレ		
		野菜	コーンシチュー	玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ	さけ	米、鮭フレーク
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	塩昆布、ごま、大葉
17	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			牛肉となすのスタミナ炒め	牛肉、なす、人参、玉ねぎ、にんにく、醤油、中華味、オイスターソース	お茶	
			キャベツのごま酢和え	キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、、ごま		ホットケーキミックス
		ごま	✿しじみの味噌汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★ココア	ココア、砂糖、牛乳
		スティック	オレンジ	オレンジ	スティック	マーガリン
18	金	牛乳	うな丼	米、うなぎの蒲焼き、ワレット、醤油、みりん、砂糖	牛乳	
			大根の梅マヨ和え	大根、きゅうり、人参、トマト、ささみ、梅干し、ごま、マヨドレ	お茶	
			はんぺんのすまし汁	はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	ジャム	
		ふかし芋	すいか	すいか	サンド	食パン、苺ジャム
19	土	牛乳	チャーハン	米、焼き豚、玉ねぎ、ピーマン、醤油、中華味、ごま油	お茶	
			味噌スープ	厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、味噌、中華味、ごま油		
		せんべい	バナナ	バナナ	フルーチェ	フルーチェ、牛乳
20	日					
21	月		海の日			
22	火	牛乳	ミートスパゲティー	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ、パセリ、塩、油	牛乳	
			のり塩ポテト	じゃが芋、塩、青のり、油	お茶	
		ミレー	キャベツのマヨサラダ	キャベツ、人参、きゅうり、水菜、コーン、醤油、鰹節、マヨドレ	天かす	米、天かす、ごま
		ビスケット	グレープフルーツ	グレープフルーツ	おにぎり	醤油、みりん
23	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			✿いわしの揚げボール	いわしミンチ、ごぼう、人参、生姜、小麦粉、塩、醤油、砂糖、ケチャップ	お茶	
			切干大根のサラダ	切干大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖		
		胚芽	花麩のすまし汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節		あんこ、砂糖、粉寒天
		スティック	キウイフルーツ	キウイフルーツ	水羊羹	塩
24	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き	鶏肉、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖	お茶	
			★カミカミサラダ	キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油		
			夏野菜の味噌汁	なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ズッキーニ、味噌、煮干し		ホットケーキミックス
		バナナ	オレンジ	オレンジ	チュロス	砂糖、牛乳、油
25	金	牛乳	豚丼	米、豚肉、人参、白菜、玉ねぎ、細ねぎ、醤油、砂糖、片栗粉、鰹節	牛乳	
			バンサンスー	春雨、きゅうり、人参、かにかま、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま	お茶	食パン、玉ねぎ、コーン
			ワンタンスープ	ワンタンの皮、玉ねぎ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ	★ピザ	ピーマン、チーズ
		チーズ	バナナ	バナナ	トースト	マヨドレ、ケチャップ
26	土	牛乳	炊き込みおにぎり	米、鶏肉、人参、ごぼう、醤油、砂糖、みりん、鰹節	お茶	
			さっぱり漬け	きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油		
		ハッピー	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
27	日					
28	月	牛乳	中華風おこわ	米、もち米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、蓮根、醤油、みりん、中華味、ごま油	牛乳	
			肉団子のケチャップ和え	肉団子、ケチャップ、ごま	お茶	
			ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖		
			わかめスープ	わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ	みかん	粉寒天、みかん缶
		ウエハース	オレンジ	オレンジ	寒天	オレンジジュース、砂糖
29	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さけのレモン醤油焼き	さけ、レモン、醤油、みりん	お茶	
			揚げびたし	なす、ピーマン、パプリカ、油、醤油、みりん、鰹節		
		薄焼き	オクラのすまし汁	玉ねぎ、オクラ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★マシュマロ	コーンフレーク
		せんべい	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おこし	マーガリン、マシュマロ
30	水	牛乳	チーズカレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ	牛乳	
			★福神漬け和え	キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま	お茶	ホットケーキミックス
		大豆	ズッキーニのソテー	ズッキーニ、玉ねぎ、コンソメ、塩	セサミ	レーズン、ごま、砂糖
		スナック	バナナ	バナナ	スコーン	牛乳、マーガリン
31	木	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	牛乳	
			コーンフレークチキン	鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、塩	お茶	
			元気サラダ	キャベツ、人参、きゅうり、トマト、醤油、砂糖、酢、鰹節		
			ミネストローネ	玉ねぎ、人参、セロリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ	ツナ昆布	米、ツナ、塩昆布
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	おにぎり	醤油、みりん、ごま

※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