



7月献立表



★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 ごま スティック	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 ハンバーグ シーザーサラダ 玉ねぎスープ メロン	バターロールパン 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、塩、ケチャップ、ソース 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 玉ねぎ、じゃが芋、人参、豆苗、コーン、コンソメ、醤油 メロン	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	 米、ひじき、薄揚げ 人参、醤油、みりん 鰹節
2	水	牛乳 バナナ	麦ごはん ★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 パイナップル	米、押し麦 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、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 パイナップル	牛乳 お茶 チーズ 蒸しパン	 ホットケーキミックス チーズ、レーズン 牛乳、砂糖、油
3	木	牛乳 ハッピー ターン	わかめごはん 冷しゃぶ ごまマヨサラダ 麩のすまし汁 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 とうもろこじ	 とうもろこし
4	金	牛乳 チーズ	ビビンバ丼 オクラとトマトのおかか和え 冬瓜のスープ キウイフルーツ	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、醤油、鰹節 冬瓜、玉ねぎ、コーン、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★かぼちゃ 春巻き	 春巻きの皮、かぼちゃ 砂糖、小麦粉、油
5	土	 せんべい	2色おにぎり さつま芋汁 バナナ	米、ふりかけわかめ、鮭フレーク 鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し バナナ	お茶 ゼリー	 寒天パバ(ぶどう)
6	日					
7	月	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん カラフルチンジャオロース かぼちゃサラダ わかめの味噌汁 パイナップル	米 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 かぼちゃ、人参、きゅうり、かにかま、マヨドレ 玉ねぎ、わかめ、もやし、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 ★抹茶 ラスク	 食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
8	火	牛乳 ビスケット	冷やし中華 ★揚げ餃子 小松菜の煮びたし グレープフルーツ	中華麺、豚腰、きゅうり、トマト、もやし、醤油、砂糖、冷やし中華タレ 餃子、油 小松菜、人参、ちくわ、醤油、砂糖、鰹節 グレープフルーツ	牛乳 お茶 おからチーズ おにぎり	 米、チーズ、鰹節 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 ねじりん棒	梅昆布ごはん 高野豆腐の旨煮 納豆サラダ にら玉スープ オレンジ	米、梅干し、塩昆布、ごま 高野豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、いんげん、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉 納豆、きゅうり、人参、キャベツ、マヨドレ、醤油 にら、卵、玉ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 パイン ケーキ	 ホットケーキミックス パイン缶、砂糖 マーガリン、牛乳
11	金	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん あじの香味焼き ネバネバ和え 玉ねぎのすまし汁 キウイフルーツ	米 あじ、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 キャベツ、人参、オクラ、めかぶ、ささみ、醤油、鰹節 玉ねぎ、麩、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 じゃが芋 ボール	 じゃが芋、チーズ、塩 コンソメ、片栗粉、油
12	土	牛乳 せんべい	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	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 バナナ	お茶 ラスク	
13	日					
14	月	牛乳 野菜 スナック	ごはん うまからチキン 小松菜の磯香和え じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	米 鶏肉、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、ケチャップ、砂糖、ごま、油 小松菜、もやし、人参、もみり、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、煮干し、味噌 グレープフルーツ	牛乳 お茶 わらびもち	 片栗粉、砂糖 黒糖、きな粉、塩
15	火	牛乳 ウエハース	豆乳担々うどん 焼きかぼちゃ チョレギサラダ バナナ	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 かぼちゃ、塩、マーガリン レタス、人参、きゅうり、トマト、もみり、ツナ、醤油、ごま、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 お好み 焼き	 お好み焼き粉、人参 キャベツ、天かす チーズ、ソース

令和7年6月30日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	午後おやつ	材料名
16	水	牛乳 野菜 クラッカー	ロールパン ★鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コーンシチュー キウイフルーツ	ロールパン 鶏肉、マーマレード、みりん、醤油 マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、かにかま、塩、マヨドレ 玉ねぎ、コーン、じゃが芋、人参、パセリ、牛乳、シチュールウ キウイフルーツ	牛乳 お茶 さけ おにぎり	 米、鮭フレーク 塩昆布、ごま、大葉
17	木	牛乳 ごま スティック	ごはん 牛肉となすのスタミナ炒め キャベツのごま酢和え ☆しじみの味噌汁 オレンジ	米 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 キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、酢、醤油、砂糖、、ごま しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ★ココア スティック	 ホットケーキミックス ココア、砂糖、牛乳 マーガリン
18	金	牛乳 ふかし芋	うな丼 大根の梅マヨ和え はんぺんのすまし汁 すいか	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、梅干し、ごま、マヨドレ はんぺん、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 すいか	牛乳 お茶 ジャム サンド	 食パン、苺ジャム
19	土	牛乳 せんべい	チャーハン 味噌スープ バナナ	米、焼き豚、玉ねぎ、ピーマン、醤油、中華味、ごま油 厚揚げ、玉ねぎ、豆苗、味噌、中華味、ごま油 バナナ	お茶 フルーチェ	 フルーチェ、牛乳
20	日					
21	月		海の日			
22	火	牛乳 ミレー ビスケット	ミートスパゲティ 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、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 じゃが芋、塩、青のり、油 キャベツ、人参、きゅうり、水菜、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
23	水	牛乳 胚芽 スティック	ごはん ☆いわしの揚げボール 切干大根のサラダ 花麩のすまし汁 キウイフルーツ	米 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 切干大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、ツナ、ごま、酢、醤油、砂糖 花麩、玉ねぎ、しめじ、三つ葉、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 水羊羹	 あんこ、砂糖、粉寒天 塩
24	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き ★カミカミサラダ 夏野菜の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉、チーズ、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、醤油、酢、砂糖、ごま油 なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ズッキーニ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 チョコロス	 ホットケーキミックス 砂糖、牛乳、油
25	金	牛乳 チーズ	豚丼 パンサンスー ワンタンスープ バナナ	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、かにかま、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま ワンタンの皮、玉ねぎ、長ねぎ、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ★ビザ トースト	 食パン、玉ねぎ、コーン ピーマン、チーズ マヨドレ、ケチャップ
26	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、人参、ごぼう、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、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	お茶 ポン菓子	
27	日					
28	月	牛乳 ウエハース	中華風おこわ 肉団子のケチャップ和え ブロッコリーのサラダ わかめスープ オレンジ	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 肉団子、ケチャップ、ごま ブロッコリー、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖 わかめ、玉ねぎ、豆苗、醤油、中華味、ごま油、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 みかん 寒天	 粉寒天、みかん缶 オレンジジュース、砂糖
29	火	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん さけのレモン醤油焼き 揚げびたし オクラのすまし汁 キウイフルーツ	米 さけ、レモン、醤油、みりん なす、ピーマン、パプリカ、油、醤油、みりん、鰹節 玉ねぎ、オクラ、えのき、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	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
30	水	牛乳 大豆 スナック	チーズカレーライス ★福神漬け和え ズッキーニのソテー バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、チーズ、カレールウ キャベツ、人参、きゅうり、大根、福神漬け、醤油、酢、砂糖、ごま ズッキーニ、玉ねぎ、コンソメ、塩 バナナ	牛乳 お茶 セサミ スコーン	 ホットケーキミックス レーズン、ごま、砂糖 牛乳、マーガリン
31	木	牛乳 クラッカー	レーズンパン コーンフレークチキン 元気サラダ ミネストローネ パイナップル	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、マヨドレ、パン粉、小麦粉、粉チーズ、塩 キャベツ、人参、きゅうり、トマト、醤油、砂糖、酢、鰹節 玉ねぎ、人参、セロリ、マカロニ、ケチャップ、砂糖、コンソメ パイナップル	牛乳 お茶 ツナ昆布 おにぎり	 米、ツナ、塩昆布 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

