



7月の献立表

2019年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	月	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	くずもち、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部あげ(鶏肉、青のり)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) すまし汁、果物	ビーフン、お茶
2	火	お菓子、牛乳	鶏のくわ焼き(鶏肉)、枝豆 オクラ納豆(オクラ、納豆、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鮭)、枝豆 切干大根の五目煮(切干大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	魚のムニエルトマトソースかけ(白身魚、トマト、玉ねぎ) 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	20	土	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、じゃがいも、糸こんにゃく) 水菜のしらす和え(水菜、白菜、ちりめん) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
4	木	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん、ごま) 果物	ピザトースト、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	おふくろ煮(あげ、豚肉、里芋、にんじん、しいたけ) ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) すまし汁、果物	青のリクッキー、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	★行事食 七タうどん(うどん、きゅうり、ハム、卵、にんじん、オクラ) 魚のフライ(白身魚) 野菜付け合わせ(ほうれん草、とうもろこし)、スイカ	ミカンゼリー、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース)、ブロッコリー 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、ひじき、ごま) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、玉ねぎ、なす、鶏ミンチ、チーズ) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
8	月	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、枝豆 ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶	25	木	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚)、にんじん ほうれん草とウインナーの炒め物(ほうれん草、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし) みそ汁、果物	アイスクリーム、お茶
9	火	お菓子、牛乳	炊き込みご飯(鶏肉、こんにゃく、にんじん、あげ、ごぼう) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、にんじん、あげ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	きなこマカロニ、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	豚肉のしゃぶしゃぶ(豚肉、きゅうり、にんじん、もやし、ごま) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) ピーマンじゃこ煮(ちりめん、ピーマン、にんじん) すまし汁、果物	ジャムサンド、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(スパゲッティ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜、のり) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	ミックスフルーツ、牛乳
11	木	お菓子、牛乳	夏野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、なす、インゲン) ほうれん草とツナの和え物(ほうれん草、にんじん、もやし、ツナ) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) かぼちゃと大豆の煮物(かぼちゃ、大豆) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	ポークビーンズ(豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース) キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	お好み焼き、お茶	30	火	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン)、枝豆 青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豆腐、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) みそ汁、果物	セサミスティック、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	鶏肉のすき焼き煮(鶏肉、豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、小松菜、糸こんにゃく) キャベツのおかか和え(キャベツ、ほうれん草、わかめ、) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	おいしい夏野菜 をたくさん食べよう！ 【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す ※ほてった体を冷やしてくれます！ 【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる 【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す ※水分がたくさん含まれています！				
17	水	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、じゃがいも) キャベツのごま和え(キャベツ、あげ、にんじん、小松菜、ごま) 果物	大学芋、牛乳					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、
ご理解の程よろしくお願い致します。

