



7月の献立表

令和2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	水	お菓子、牛乳	チキンテートマトソースかけ(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、枝豆 ごまドレッシングサラダ(ウインナー、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし) みそ汁、果物	青のりクッキー、牛乳	15	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん きのこと青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
2	木	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、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	ピザトースト、牛乳	16	木	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) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき、かつお) すまし汁、果物	五目おにぎり、お茶
3	金	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、枝豆 チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	17	金	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、にんじん) みそ汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りみたらし団子、牛乳	18	土	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、枝豆 切り干し大根の五目煮(切り干し大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
6	月	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、じゃがいも、玉ねぎ、枝豆) ほうれん草のレモンしょう油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	スバゲティナポリタン(スバゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、粉チーズ) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
7	火	お菓子、牛乳	★行事食 鶏のから揚げ(鶏肉)、キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 天の川そうめん(そうめん、オクラ、にんじん) とうもろこしごはん(とうもろこし)、スイカ	にんじんオレンジゼリー、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 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	アイスクリーム、お茶
8	水	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(白身魚)、枝豆 小松菜とツナのサラダ(小松菜、ツナ、もやし、ごま) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳
9	木	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) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、なす、鶏ミンチ、チーズ) チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	豚肉の冷しゃぶ(豚肉、きゅうり、にんじん、もやし、ごま) 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	ピーマン、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉ねぎ、マーマレード)、枝豆 キャベツのごま和え(あげ、キャベツ、にんじん、小松菜、もやし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
11	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) きのことキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	お好み焼き、牛乳	28	火	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) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	シュガーサンド、牛乳
13	月	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) みそ汁、果物	ジャムサンド、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、えのき、糸こんにゃく、 小松菜、ごはん) 切り干し大根のサラダ(切り干し大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお) すまし汁、果物	牛乳かん、お茶
14	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	きなこ大豆、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みごはん(ひじき、にんじん、ツナ、ごはん) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、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	さつまいももち、牛乳
					31	金	お菓子、牛乳	鶏肉の磯辺揚げ(鶏肉、青のり)、ブロッコリー マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、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。



夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルや
ビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。
☆トマト・・・食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す
☆オクラ・・・整腸作用・体力増強に有効
☆ピーマン・・・血をサラサラにする
★今年も保育園の砂場付近にトマト、ピーマン、オクラを植えました。
毎日子どもたちと水やりをして、野菜たちの成長を喜んでいきます。「大きくな～れ！」

