

H30年 7月の献立

乳幼児

あゆみ幼稚園

日	曜日	朝のおやつ (乳児)	お昼の献立	材料名	3時のおやつ	材料名	
2	月	ミレービスケット 牛乳	人参ごはん/ささみのフリッター おかかピーマン キャベツのみそ汁/フルーツ	米・人参/鶏肉・カレー粉・黒ごま・小麦粉 ピーマン・かつお節 キャベツ・人参・うす揚げ/りんご	野菜スナック フルーツ 牛乳	野菜スナック オレンジ	
3	火	畑のクラッカー お茶	ごはん/鯖の塩焼き キャベツのごま和え/南瓜の甘煮 玉葱と麩のみそ汁/フルーツ	米/鯖 キャベツ・もやし・人参・ごま/南瓜 玉葱・麩/りんご	ショコラロールパン 牛乳	ショコラロールパン (卵・乳製品入り)	
4	水	りんご 牛乳	ごはん/肉豆腐 胡瓜のしぼ漬け 茄子のみそ汁/フルーツ	米/豚肉・焼き豆腐・玉葱・人参・白菜・糸こんにゃく 胡瓜・ゆかり 茄子・玉葱/バナナ	焼きそば 牛乳	中華麺・キャベツ もやし・人参・青葱 竹輪・青のり・ソース	
5	木	紫芋チップ お茶	<セブランチ> ごはん/ピーマンの肉詰め 三色和え/七夕そうめん/フルーツ	米/合挽きミンチ・ピーマン・玉葱・パン粉・豆乳・ケチャップ じゃが芋・ほうれん草・人参・かつお節/素麺・人参・オクラ/オレンジ	マシュマロサンド 牛乳	ビスケット マシュマロ	
6	金	野菜スティック 牛乳	ごはん/鱈の南蛮漬け 金平ごぼう/南瓜のみそ汁/フルーツ	米/鱈・玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・板こんにゃく・ごま/南瓜・玉葱/りんご	かやくおにぎり 牛乳	米・うす揚げ 人参・干し椎茸	
7	土	ミルクスティック お茶	焼き鳥丼 じゃが芋のみそ汁/フルーツ	米・鶏肉・玉葱 じゃが芋・人参・えのき・青葱/オレンジ	ミレービスケット 牛乳	ミレービスケット	
9	月	カル鉄スティック 牛乳	ごはん/鯖のみそ煮 小松菜のしょうゆ炒め/じゃが芋のソテー 豆腐と竹輪のすまし汁/フルーツ	米/鯖・土生姜 小松菜・人参・うす揚げ/じゃが芋 豆腐・竹輪・青葱/オレンジ	チーズパン 牛乳	食パン・粉チーズ マーガリン	
10	火	いちごヨーグルト お茶	牛肉とごぼうのまぜご飯 さつま芋のレモン煮/わかめの酢の物 かき玉汁/フルーツ	米・牛肉・ごぼう さつま芋・レモン/わかめ・もやし・人参 玉葱・卵・ほうれん草/りんご	フルーツ お茶	すいか	
11	水	ひじきスティック 牛乳	ごはん/豆腐のケチャップ煮 小松菜のごま和え みりん干し/フルーツ	米/豆腐・豚肉・玉葱・チンゲン菜・ニンニク・土生姜 トマト缶・ケチャップ/小松菜・キャベツ・えのき・ごま みりん干し/りんご	バナナの ソフトクッキー 牛乳	バナナ・小麦粉 バター・スキムミルク ベーキングパウダー	
12	木	野菜スナック お茶	ごはん/小海老と枝豆のかき揚げ キャベツの塩昆布和え しろ菜と豆腐のみそ汁/フルーツ	米/エビ・枝豆・玉葱 キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布 しろ菜・豆腐・えのき/バナナ	ビスコ オレンジヨーグルト ドリンク	ビスコ スキムミルク・牛乳 オレンジジュース	
13	金	胚芽スティック 牛乳	ごはん/カレイの磯辺焼き 切干大根の煮物/ほうれん草のおかか和え 玉葱とわかめのみそ汁/フルーツ	米/カラスガレイ・青のり 切干大根・うす揚げ・人参/ほうれん草・もやし・かつお節 玉葱・人参・わかめ/りんご	人参おにぎり 牛乳	米・人参	
14	土	ミレービスケット お茶	中華丼 じゃが芋のみそ汁/フルーツ	米・豚肉・白菜・人参・椎茸・チンゲン菜・土生姜・ニンニク・鶏ガラ じゃが芋・玉葱・青葱/オレンジ	畑のクラッカー 牛乳	畑のクラッカー	
16	月	海の日 (休 園)					
17	火	野菜スティック お茶	キーマカレー/さつま芋のソテー 添えブロッコリー/フルーツ	白米・豚ミンチ・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・カレー粉 ケチャップ・ソース/さつま芋/ブロッコリー/オレンジ	カスタードロールパン 牛乳	カスタードロールパン (卵・乳製品入り)	
18	水	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん/プリの照焼き/小松菜の和え物 金時豆/キャベツのみそ汁/フルーツ	米/プリ/小松菜・もやし・人参 金時豆/キャベツ・人参・うす揚げ/りんご	胚芽スティック フルーツ/牛乳	胚芽スティック バナナ	
19	木	ミレービスケット お茶	<幼児満足の日> *3・4・5歳児はかき当です* そぼろ丼/高野豆腐の煮物 さつま芋のみそ汁/フルーツ	米・鶏ミンチ・ほうれん草・コーン缶・土生姜/高野豆腐・人参 さつま芋・玉葱/バナナ	乳児: りんごゼリー 幼児: ソーダアイス	りんごジュース 寒天 ソーダアイス	
20	金	ミルクスティック 牛乳	<7月生まれ誕生会> とうもろこしごはん/ーロカツ 夏野菜の煮浸し/マカロニソテー 手まり麩のすまし汁/フルーツ	米・とうもろこし/豚肉・小麦粉・パン粉・ソース 南瓜・茄子・オクラ・かつお節/マカロニ・ケチャップ 手まり麩・竹輪・えのき/ぶどう・りんご	ココアマフィン 牛乳	ホットケーキミックス ココア・牛乳	
21	土	ミレービスケット お茶	すき焼き丼 南瓜のみそ汁/フルーツ	米・豚肉・玉葱・人参・白菜・糸こんにゃく・焼き豆腐・青葱 南瓜・玉葱・わかめ/りんご	ねじりん棒 牛乳	ねじりん棒	
23	月	胚芽スティック 牛乳	ごはん/鯖の塩焼き/ブロッコリーの白和え ひじき煮/わかめと麩のみそ汁/フルーツ	米/鯖/ブロッコリー・豆腐・ごま ひじき・うす揚げ・人参/わかめ・麩/オレンジ	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	じゃが芋・チーズ 青のり	
24	火	野菜スナック お茶	親子丼/カラフル金平 ごまめ/フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・青葱/ごぼう・人参・ピーマン・糸こんにゃく ごまめ/りんご	昆布おにぎり 牛乳	米・昆布・かつお粉 ごま	
25	水	ひじきスティック 牛乳	ごはん/麻婆茄子 ビーフンサラダ チンゲン菜のスープ/フルーツ	米/豚ミンチ・茄子・干し椎茸・青葱・鶏ガラ・ニンニク・土生姜 ビーフン・小松菜・人参・ツナ缶・マヨネーズ 豆腐・チンゲン菜・人参/バナナ	冷やしうどん 牛乳	うどん麺・うす揚げ 青葱	
26	木	野菜スティック お茶	ごはん/マグロのフライ 大豆煮/胡瓜のごま酢和え 南瓜のみそ汁/フルーツ	米/マグロ・小麦粉・パン粉・ソース 大豆・人参・ごぼう・板こんにゃく・昆布/胡瓜・もやし・ごま 南瓜・玉葱/オレンジ	茹でとうもろこし 牛乳	とうもろこし	
27	金	オレンジ 牛乳	ごはん/鶏じゃが ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁/フルーツ	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・コーン缶 豆腐・玉葱・豆苗/りんご	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・豆乳 ベーキングパウダー レーズン	
28	土	紫芋チップ お茶	ホイコーロー丼 大根のすまし汁/フルーツ	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参 大根・人参・うす揚げ・青葱/オレンジ	胚芽スティック 牛乳	胚芽スティック	
30	月	カル鉄スティック 牛乳	ごはん/酢豚 胡瓜の浅漬け/春雨スープ/フルーツ	米/豚肉・さつま芋・玉葱・ピーマン・人参・土生姜・ニンニク・ケチャップ 胡瓜・キャベツ/春雨・人参・わかめ/りんご	ミレービスケット フルーツ/牛乳	ミレービスケット オレンジ	
31	火	野菜スナック お茶	チキンカレーライス 野菜サラダ/フルーツ	白米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ・ニンニク・鶏ガラ キャベツ・胡瓜・人参・コーン缶/オレンジ	ジャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム	

※ 主食の米は、微量栄養素(ビタミンB1・食物繊維・鉄など)をより多く摂取できるように、七分つき米を使用しています。
 ※ 調味料は記載以外に、出汁(昆布・青魚・鮭)・砂糖・醤油・みりん・酒・塩・こしょう・植物性油・酢・片栗粉・味噌を使用しています。
 ※ アレルギー児については除去食で対応しています。
 ※ 乳児…朝のおやつは月・水・金に、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。(3時のおやつが乳製品のときはお茶です)
 ※ 幼児…昼食時は月・水・金に、3時のおやつは毎日牛乳を飲みます。
 ※ 延長保育には、フルーツ・菓子などの軽食を日替わりで提供しています。