
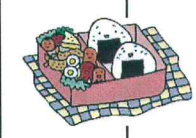


7月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成29年7月

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	ドライカレー わかめスープ マッシュポテト フルーツ	クラッカー ミルク	豚ひき肉 大豆 脱脂粉乳	米 白ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 わかめ バナナ	17 月	 <h2 style="color: red;">海の日</h2>				
3 月	ご飯 みそ汁(なめこ、長ネギ) 照り焼きチキン パクチョイ炒め フルーツ	芋天ぷら 小魚 ミルク	みそ とりもも 島豆腐 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 さつまいも 小麦粉	なめこ 長ねぎ パクチョイ たまねぎ にんじん しめじ コーン バナナ	18 火	冷やし中華 アーサ汁 チーズ フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	中華麺 粉黒糖 ホットケーキミックス	きゅうり もやし トマト わかめ あおさ バナナ レーズン
4 火	しらすご飯 レバー汁 クープイリチー 南瓜サラダ フルーツ	ホットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	しらす干し 豚レバー 島豆腐 みそ 三枚肉 チーズ 卵 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん かぼちゃ きゅうり レーズン	19 水	ご飯 みそ汁(キャベツ) 焼肉(付:カットコーン) 人参しりしり フルーツ	大学いも 小魚 ミルク	みそ 豚肉 シーチキン 卵 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	キャベツ にんじん たまねぎ にら オレンジ
5 水	ご飯 すまし汁(えのき、わかめ) 鯖のみそ煮 きんぴらごぼう フルーツ	どうもろこし 小魚 ミルク	さば みそ ちくわ 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 黒ゴマ	えのき わかめ ごぼう にんじん バナナ どうもろこし	20 木	ハヤシライス きゅうりのおかか和え フルーツ ミルク	砂糖天ぷら 小魚 ミルク	牛かたロース 糸かつお 脱脂粉乳 卵 煮干し	米 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 きゅうり バナナ
6 木	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ きゅうりの和え物 納豆 フルーツ	サンドイッチ 小魚 ミルク	みそ 島豆腐 とりもも ちくわ シーチキン 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも 食パン マヨネーズ	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり オレンジ コーン	21 金	ご飯 ゆし豆腐 白身魚のピカタ ひじきの煮物 スライストマト フルーツ	バターパン 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 カラスグレイ 卵 豚ひき肉 大豆 煮干し 脱脂粉乳	米 三温糖 マーガリンロール	ねぎ ひじき にんじん いんげん トマト オレンジ
7 金	☆七夕メニュー☆ 冷やし中華 アーサ汁 チーズ 七夕ゼリー	魚天ぷら 小魚 ミルク	卵 ロースハム 島豆腐 チーズ めかじき 煮干し 脱脂粉乳	中華麺 小麦粉	きゅうり もやし トマト わかめ にんじん あおさ	22 土	ご飯 クリームシチュー 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ ミルク	鮭 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり バナナ
8 土	炊き込みご飯(ツナ) みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	夕涼み会 (13時まで保育)	シーチキン 島豆腐 みそ	米	にんじん しいたけ ひじき ねぎ わかめ きゅうり バナナ	24 月	ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) すき焼き風煮物 胡瓜としらすの和え物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク	みそ 牛かたロース 島豆腐 しらす干し 納豆 卵 脱脂粉乳 煮干し	米 おつゆ麩 しらたき 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	ねぎ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり わかめ オレンジ
10 月	チキンカレー キャベツのマヨ和え フルーツポンチ ミルク	スイカ 小魚 ミルク	とりもも シーチキン 脱脂粉乳 煮干し	米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン すいか	25 火	スパゲティミートソース かみかみサラダ ゆで卵 フルーツ ミルク	蒸しイモ 小魚 ミルク	牛ひき肉 シーチキン 卵 脱脂粉乳 煮干し	スパゲティ 小麦粉 三温糖 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース トマト缶 ブロッコリー きゅうり トマト
11 火	お弁当会	タンナファクルー 小魚 ミルク	煮干し 脱脂粉乳			26 水	ご飯 そうめん汁 チキンカツ 大根サラダ 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク	とりむね 卵 シーチキン 納豆 きな粉 煮干し 脱脂粉乳	米 そうめん 小麦粉 パン粉 芋くず 粉黒糖	ねぎ だいこん にんじん わかめ オレンジ
12 水	ご飯 ゆし豆腐 野菜ハンバーグ ポテトサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 ミルク	ゆし豆腐 卵 納豆 金時豆 煮干し 脱脂粉乳	米 パン粉 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 押麦 粉黒糖	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ひじき きゅうり りんご	27 木	ご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	胚芽ロールパン 小魚 飲むヨーグルト	とりもも 卵 しらす干し ロースハム シーチキン 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 胚芽ロールパン 三温糖	コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ 長ねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり
13 木	ご飯 みそ汁(冬瓜、わかめ) 魚フライ 胡瓜とトマトの和え物 納豆 フルーツ	フランスパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ ホキ 卵 シーチキン 納豆 煮干し 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ フランスパン 三温糖	とうがん わかめ たまねぎ きゅうり トマト オレンジ	28 金	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) 鯖の竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク	みそ さば シーチキン 島豆腐 卵 チーズ 牛乳 煮干し 脱脂粉乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス 三温糖	とうがん ねぎ ゴーヤー もやし にんじん たまねぎ オレンジ
14 金	肉うどん ちくわ磯辺揚げ 具だくさんサラダ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 ミルク	豚肉 ちくわ 卵 煮干し 脱脂粉乳	うどん 小麦粉 三温糖 黒ゴマ 米	長ねぎ 青のり わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ バナナ	29 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー ミルク	丸かまぼこ 三枚肉 脱脂粉乳	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
15 土	マーボー丼 きゅうりのごま和え フルーツ ミルク	せんべい ミルク	島豆腐 豚ひき肉 みそ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり バナナ	31 月	♪お誕生会♪ 赤飯 イナムドゥチ チキン唐揚げ 大豆サラダ フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク	あずき ゴーヤー かまぼこ とりもも 大豆 卵 シーチキン 牛乳 煮干し	米 もち米 切りこんにやく 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス 三温糖	しいたけ たけのこ ブロッコリー トマト オレンジ

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える

※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

