



### 7月幼児食予定献立表



平成28年

西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	はちャ棒	八宝菜丼 胡瓜の浅漬け 果物 ゆし豆腐	チーズパンケーキ 牛乳	豚肉 イカ 大豆 チーズ ゆし豆腐 牛乳	白米	白菜 人参 椎茸 長ネギ きぬさや 果物 胡瓜 ねぎ	
2	土	クラッカー	レタスチャーハン スパサラダ 果物 ワカメスープ	コーンフレーク 牛乳	ベーコン ハム ワカメ 牛乳	白米 コーンフレーク サラスパ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物	
4	月	チョコウエ ハース	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー フルーツカクテル	芋天ぶら 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳 卵	じゃが芋 パン さつま芋	人参 玉ねぎ レタス ブロッコリー 胡瓜 トマト 果物	
5	火	果汁	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 南瓜の煮物 すまし汁	ちんぴん 牛乳	豚ミンチ アーサ 牛乳	白米 押し麦	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 大根 ねぎ 果物	
6	水	ヨーグルト	スパゲティナポリタン 野菜サラダ 果物 卵スープ	みそおにぎり ゆでとうもろこし	ウインナー 卵 ツナ缶	白米 スパゲティ	ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ レタス 胡瓜 とうもろこし かいわれ	
7	木	ヤクルト	七夕ちらし寿司 チキンナゲット 果物 ソーメン汁	星せんべい ゼリー	納豆 卵 チキンナゲット	白米 ソーメン せんべい	人参 胡瓜 オクラ 椎茸 ねぎ 果物 れんこん	
8	金	ブルー	ご飯 カジキのカレー揚げ 果物 小松菜の白和え 冬瓜のみそ汁	もずく ヒラヤーチー 牛乳	メカジキ 卵 ツナ缶 木綿豆腐 牛乳	白米	トマト 小松菜 人参 へちま なら 果物 ねぎ	
9	土	フルーツグ ラノーラ	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 キャベツのみそ汁	ビスコ チーズ 牛乳	鶏ミンチ ハム 卵 油揚げ チーズ 牛乳	白米 マカロニ ビスコ	玉ねぎ 人参 しそ 胡瓜 コーン ねぎ キャベツ 果物	
11	月	スルメ	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物 ワカメスープ	小豆パンケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ワカメ 小倉あん 牛乳	白米 白玉粉	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 オクラ コーン キャベツ ピーマン 長ネギ 果物	
12	火	オレンジゼ リー	あわご飯 サバのゆかり焼き ヨーグルト モウイの和え物 レバー汁	ちんすこう スイカ	サバ ツナ缶 鶏レバー 鶏肉 ヨーグルト	白米 じゃが芋 ちんすこう あわ	人参 モウイ 胡瓜 青しそ 玉ねぎ ねぎ 果物	
13	水	レーズン	冷やし中華 ポテトフライ 果物	昆布おにぎり 牛乳	ハム 卵 昆布 牛乳	中華麺 白米 フライドポテト	胡瓜 トマト 果物	
14	木	スティック ドーナツ	青菜ご飯 鮭の天ぶら 果物 ひじき炒め みそ汁	プリン クラッカー	鮭 卵 ひじき 豚肉 プリン	白米 しらたき クラッカー	からし菜 トマト 人参 なら 冬瓜 えのき茸 ねぎ 果物	
15	金	チーズ	ふりかけご飯 松風焼き 果物 オクラのおかかあえ あさりのみそ汁	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき あさり 牛乳	白米 パン	玉ねぎ 人参 ねぎ オクラ みつば 果物	
16	土	ごまウエ ハース	炊き込みご飯 和え物 果物 豚汁	クッキー ブルー 牛乳	ツナ缶 ひじき カニ棒 豚肉 牛乳	白米 クッキー	人参 なら 胡瓜 果物 もやし 大根 しめじ	
19	火	果汁	ご飯 照り焼きチキン 果物 ゴーヤーチャンプルー ゆし豆腐	チョコバナナケーキ 牛乳	鶏肉 ツキアゲ 卵 ゆし豆腐 牛乳	白米 チョコ	トマト ゴーヤー 人参 玉ねぎ ねぎ 果物	
20	水	クラッカー	ご飯 ポテトコロッケ ヨーグルトあえ 野菜スープ	みたらし団子 牛乳	合挽 ヨーグルト ベーコン 絹豆腐 牛乳	白米 じゃが芋 白玉粉	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース ブロッコリー セロリ ねぎ 果物	
21	木	プリン	三枚肉そば キャベツの和え物 果物 冷奴	じゅーしー おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ ひじき ツナ缶 絹豆腐 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ キャベツ 青しそ 胡瓜 人参 なら 果物 トマト 青しそ コーン	
22	金	グレーゼ リー	玄米ご飯 白身魚のピカタ 果物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	芋かりんとう 牛乳	白身魚 ツキアゲ 厚揚げ 牛乳	白米 玄米 こんにゃく さつま芋	ブロッコリー ごぼう 人参 なら ねぎ 白菜 果物	
23	土	せんべい	親子丼ぶり 和え物 果物 アーサ汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	鶏肉 ちくわ アーサ 絹豆腐 牛乳 卵	白米 タンナファクルー	玉ねぎ 人参 水菜 胡瓜 コーン ねぎ 果物	
25	月	はちャ棒	ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 果物 大根サラダ もずくスープ	くずもち 牛乳	牛肉 大豆 ツナ缶 もずく きな粉 牛乳	白米 芋くず	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物	
26	火	シーカー サーゼリー	ご飯 ハンバーグ 果物 ゴーヤーサラダ みそ汁	白玉ぜんざい	合挽 ツナ缶 油揚げ 卵 金時豆	白米 押し麦	人参 パセリ 玉ねぎ ゴーヤー もやし トマト キャベツ ねぎ 果物	
27	水	スティック ドーナツ	麦ご飯 鮭のマリネ 果物 ポテトサラダ かき玉汁	フレンチトースト 牛乳	鮭 チーズ 卵 ワカメ 牛乳	白米 パン じゃが芋	レタス 胡瓜 トマト パセリ コーン ねぎ 果物	
28	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
29	金	小魚	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 春雨サラダ なめこ汁	アイスクリーム ビスケット	豚肉 卵 ハム アイスクリーム	白米 春雨 ビスケット	玉ねぎ ピーマン 人参 冬瓜 ねぎ 胡瓜 果物	
30	土	黒棒	ご飯 ドライカレー 果物 野菜サラダ 卵スープ	かりんとう 牛乳	豚ミンチ ハム 卵 牛乳	白米 かりんとう	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ なら 果物	

※ 7月18日は海の日でお休みです

※ 都合により献立を変更する事もあります

