



7月幼児食予定献立表



平成29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	土	小魚	レタスチャーハン スパサラダ 果物 ワカメスープ	かりんとう 牛乳	ベーコン ハム ワカメ 卵 牛乳	白米 かりんとう サラスパ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物	
3	月	黒棒	麦ご飯 鮭のマリネ 果物 卵の花 かき玉汁	ちんすこう ブルー 牛乳	鮭 チーズ 卵 ワカメ 牛乳 おから	白米 押し麦 ちんすこう	レタス 胡瓜 トマト パセリ コーン ねぎ 果物	
4	火	ヨーグルト	五穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 南瓜の煮物 アーサのすまし汁	ハムチーズサンド 牛乳	豚ミンチ アーサ 牛乳 ハム チーズ	白米 五穀米 パン	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物	
5	水	果汁	スパゲティナポリタン 野菜サラダ 果物 大根スープ	昆布おにぎり ゆでとうもろこし	ウイナー 卵 大豆 ツナ缶 枝豆 しそ昆布	白米 スパゲティ	ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ レタス 胡瓜 大根 とうもろこし かいわれ	
6	木	ごまウエ ハース	ご飯 カジキのカレー揚げ 果物 小松菜の白和え へちまのみそ汁	ちんびん 牛乳	メカジキ ツナ缶 卵 木綿豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳	白米	トマト 小松菜 人参 へちま なら 果物	
7	金	せんべい	七夕ちらし寿司 から揚げチキン ゼリー ソーメン汁	フルーチェ パフェ	ツナ缶 カニ棒 卵 鶏肉 牛乳	白米 ソーメン	人参 胡瓜 オクラ 椎茸 ねぎ 果物 れんこん	
8	土	はちや棒	親子丼ぶり 和え物 果物 ゆし豆腐	タンナファクルー レーズン 牛乳	鶏肉 ちくわ ゆし豆腐 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	
10	月	ヤクルト	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物 ワカメスープ	小倉パンケーキ 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 ビーマン 長ネギ 果物	
11	火	シーカー サーゼリー	あわご飯 サバのゆかり焼き 果物 モウイの和え物 レバー汁	もずく ヒラヤーチー 牛乳	サバ ツナ缶 鶏レバー 鶏肉 牛乳 もずく 卵	白米 じゃが芋 あわ	人参 モウイ 胡瓜 青しそ 玉ねぎ ねぎ 果物 なら いんげん	
12	水	レーズン	冷やし中華 ポテトフライ フルーツカクテル	鮭おにぎり 牛乳	ハム 卵 牛乳 鮭	中華麺 白米 フライドポテト	胡瓜 トマト 果物	
13	木	コーンフ レーク	青菜ご飯 魚の天ぷら 果物 ひじき炒め みそ汁	プリン クラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 プリン 大豆	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	
14	金	チーズ	ご飯 ハンバーグ 果物 ゴーヤーサラダ みそ汁	卵サンド 牛乳	合挽 ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳	白米 パン	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	
15	土	チョコウエ 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 ねぎ	
18	火	小魚	麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル ゆし豆腐	チョコバナナ ケーキ 牛乳	鶏肉 ゆし豆腐 ツナ缶 卵	白米 チョコ 押麦	トマト もやし 人参 ほうれん草 ねぎ 長ネギ 果物	
19	水	果汁	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウイナー 果物	みそおにぎり 枝豆	鶏肉 ウイナー 牛乳 枝豆 ツナ缶	白米 じゃが芋 パン	人参 玉ねぎ レタス ブロッコリー 胡瓜 トマト 果物	
20	木	かりんとう	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 牛乳 きなこ	白米 芋くず	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 大根 小松菜 かいわれ 果物	
21	金	グレープゼ 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	ソーメン チャンプルー お茶	白身魚 ツキアゲ 厚揚げ ツナ缶	白米 玄米 こんにやく ソーメン	ブロッコリー ごぼう 人参 なら ねぎ 玉ねぎ 白菜 果物	
22	土	フルーツグ ラノーラ	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 ワカメのみそ汁	ビスコ チーズ 牛乳	鶏ミンチ ハム 油揚げ チーズ 卵 牛乳 わかめ	白米 マカロニ ビスコ	玉ねぎ 人参 しそ 胡瓜 コーン ねぎ 果物	
24	月	はちや棒	ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 ポテトサラダ なめこ汁	アイスクリーム ビスケット	豚肉 卵 アイスクリーム	白米 じゃが芋 ビスケット	玉ねぎ ビーマン 人参 冬瓜 ねぎ 胡瓜 なめこ 果物	
25	火	ブルー	さんまのかば焼き丼 果物 冬瓜の煮物 アーサ汁	ゴマケーキ 牛乳	さんま アーサ 卵 絹豆腐 牛乳	白米	ねぎ 冬瓜 人参 青しそ グリーンピース 果物	
26	水	ヨーグルト	三枚肉そば もやしの和え物 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 木綿豆腐 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ もやし 青しそ 胡瓜 人参 なら コーン 果物	
27	木	ヤクルト	 お弁当会 & お誕生会 					
28	金	オレンジゼ リー	ご飯 うじら豆腐 果物 ゴーヤーチャンプルー じゃが芋のみそ汁	ジャムパン 牛乳	木綿豆腐 魚のすり身 卵 豚肉 牛乳 ひじき	白米 じゃが芋 パン	レタス 胡瓜 トマト ねぎ 玉ねぎ 人参 果物 ゴーヤー	
29	土	ごまウエ ハース	ご飯 ドライカレー 果物 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 コーンフレーク 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー トマト 白菜 なら 果物	
31	月	小魚	八宝菜丼 胡瓜の浅漬け 果物 ワカメのみそ汁	芋かりんとう 牛乳	豚肉 イカ 大豆 ワカメ 牛乳	白米 さつま芋	白菜 人参 椎茸 長ネギ きぬさや 果物 胡瓜 ねぎ	

※ 7月17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

