



# 7月幼児食予定献立表



平成30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)	
2	月	かりんとう	麦ご飯 鮭のマリネ ヨーグルト 冬瓜のコンソメ煮 ワカメのみそ汁	ちんすこう りんご 牛乳	鮭 卵 ベーコン 枝豆 ワカメ 牛乳	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	
3	火	はちや棒	五穀米ご飯 マーボーナス 果物 野菜サラダ ソーメン汁	ツナサンド 牛乳	豚ミンチ アーサ 牛乳 ツナ缶 ハム	白米 五穀米 パン ソーメン	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 なす ねぎ 果物 コーン トマト	
4	水	チョコウエ ハース	レバーミートスパゲティ 豆サラダ 果物 コーンクリームスープ	昆布おにぎり サキイカ	合挽 豚レバー 大豆 しそ昆布 イカ 枝豆	白米 スパゲティ	ピーマン 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン パセリ 果物	
5	木	クラッカー	ご飯 カジキのカレー揚げ 果物 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	ちんびん 牛乳	メカジキ ツナ缶 卵 木綿豆腐 牛乳	白米 じゃが芋	トマト 小松菜 人参 ねぎ 果物	
6	金	黒棒	七夕ちらし寿司 から揚げチキン トマトサラダ 七夕ゼリー アーサ汁	アイスクリーム 星せんべい	いなりあげ 卵 アーサ 鶏肉 アイスクリーム	白米 せんべい	人参 胡瓜 オクラ 椎茸 ねぎ 果物 れんこん	
7	土	小魚	生姜焼き丼 和え物 果物 みそ汁	かりんとう チーズ 牛乳	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 牛乳 チーズ	白米 芋けんぴ	玉ねぎ 人参 水菜 もやし 小松菜 果物	
9	月	せんべい	夏野菜カレー コールスローサラダ 果物 ワカメスープ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ワカメ 牛乳	白米 じゃが芋	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	
10	火	プリン	あわご飯 サバのゆかり焼き 果物 モウイの和え物 さつま汁	もずく ヒラヤーチー 牛乳	サバ ツナ缶 ツキアゲ 牛乳 もずく 卵	白米 さつまいも あわ	人参 モウイ 胡瓜 青しそ 玉ねぎ ねぎ 果物 には	
11	水	果汁	冷やし中華 ポテトフライ 果物 和え物	鮭おにぎり 人参スティック	ハム 卵 鮭 油揚げ	中華麺 白米 フライドポテト	胡瓜 トマト 果物 小松菜 人参	
12	木	ヤクルト	青菜ご飯 魚の天ぷら 果物 ひじき炒め みそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	白身魚 卵 ひじき 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ 卵	白米 しらたき	からし菜 トマト 人参 には 冬瓜 えのき茸 ねぎ 果物	
13	金	スルメ	ご飯 ハンバーグ 果物 ゴーヤーサラダ みそ汁	ごまサンド 牛乳	合挽 ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳 生クリーム	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	
14	土	クラッカー	炊き込みご飯 和え物 バナナ 豚汁	ビスコ ブルー 牛乳	ツナ缶 ひじき カニ棒 豚肉 牛乳	白米 ビスコ	人参 には 胡瓜 果物 もやし 大根 しめじ ねぎ	
17	火	ごまウエ ハース	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	
18	水	グレープゼ リー	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー 果物	みそおにぎり 枝豆	鶏肉 ウインナー 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	
19	木	レーズン	ご飯 ポークチンジャオロース 果物 ポテトサラダ なめこ汁	コーンフレーク 牛乳	豚肉 卵 牛乳 絹豆腐	白米 じゃが芋 コーンフレーク	もやし ピーマン 人参 ねぎ 胡瓜 なめこ 果物	
20	金	シーカー サーゼリー	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	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 には ねぎ 玉ねぎ 白菜 果物	
21	土	ブルー	レタスチャーハン スパサラダ 果物 ワカメスープ	はちやぐみ チーズ 牛乳	ベーコン ハム ワカメ 卵 牛乳 チーズ	白米 サラスパ はちやぐみ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ 果物	
23	月	小魚	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	
24	火	果汁	青菜ご飯 さんまのかば焼き 果物 南瓜の煮物 みそ汁	ヨーグルト ケーキ 牛乳	さんま ワカメ ヨーグルト 卵 牛乳 鶏ミンチ 牛乳	白米	南瓜 人参 トマト グリーンピース 果物 えのき ねぎ からし菜	
25	水	オレンジゼ リー	三枚肉そば もやしの和え物 果物 金時豆の甘煮	じゅーしー おにぎり 牛乳	三枚肉 かまぼこ ひじき ツナ缶 金時豆 牛乳	白米 沖縄そば	ねぎ もやし 青しそ 胡瓜 人参 には コーン 果物	
26	木	ヤクルト	お弁当会 & お誕生会					
27	金	ヨーグルト	ご飯 八宝菜 胡瓜の浅漬け 果物 ゆし豆腐	芋かりんとう 牛乳	豚肉 イカ ゆし豆腐 大豆 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	
28	土	チョコウエ ハース	鶏そぼろ丼 マカロニサラダ 果物 ワカメのみそ汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	鶏ミンチ ハム わかめ 油揚げ 卵 牛乳	白米 マカロニ タンナファクルー	玉ねぎ 人参 しそ 胡瓜 コーン ねぎ 果物	
30	月	黒棒	ご飯 うじら豆腐 果物 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁	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 パン	レタス 胡瓜 トマト 椎茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 果物 ゴーヤー 冬瓜	
31	火	はちや棒	ご飯 ドライカレー 果物 ブロッコリーサラダ 春雨スープ	プリン クラッカー	豚ミンチ プリン ベーコン	白米 クラッカー 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー トマト 白菜 には 果物	

※ 7月16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

